Dr. Caroline Myss

DE CE NU NE VINDECĂM ȘI CUM PUTEM SĂ O FACEM?

editura for you

Caroline Myss, Ph.D

De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem?

Traducere
LAURA CRISTIANA

Editura For You

©Copyright 1997
by Caroline Myss care are toate drepturile
Titlul original *Why People Don't Heal and How They Can*

Această ediție a fost publicată prin înțelegere cu Harmony Books, o diviziune a Random House Inc., New York, New York, SUA, care își rezervă toate drepturile.

Tehnoredactare Felicia Drăgușin
Coperta PDG Advertising

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MYSS, CAROLINE.
De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem?/Caroline Myss - Bucureşti : For You, 2007

ISBN (13) 978-973-7978-91-2

615.85

Copyright © 2007, Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/6656223; 0311001455,
mobile phone 0744352963; 0724212690;
e-mail monica.visan@b.astral.ro; edituraforyou@b.astral.ro
website: http://www.editura-foryou.ro, www.copiii-indigo.ro

Printed in Romania

ISBN (10) 973-7978-91-9;
ISBN (13) 978-973-7978-91-2

Caroline Myss, Ph.D

De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem?

Această carte este dedicată lui

Rachel Naomi Remen

și lui

Daniel Lowenstein

cu multă dragoste și apreciere
pentru că au venit în viața mea

Introducere
Ce este Medicina Energetică?

Intenția mea când am scris această carte a fost să ofer cititorilor o nouă perspectivă asupra sănătății, în mod special asupra motivului pentru care nu ne vindecăm și cum putem să o facem. S-ar putea să pară că abordez subiectul vindecării pe ușa din dos, din moment ce acord atât de multă atenție motivului pentru care nu reușim să ne vindecăm, dar sunt convinsă că celor mai mulți dintre noi le este aproape la fel de frică de vindecare, pe cât le este de boală. Înțelegând modul în care frica și alte emoții negative afectează vindecarea, veți putea identifica mai ușor modul în care interacționați, conștient sau inconștient, cu procesul personal de vindecare. Am înțeles că a presupune că fiecare vrea să se vindece este greșit, dar poate fi și periculos.

Boala poate, spre exemplu, să devină o cale puternică de a obține atenția pe care, altfel, nu o poți primi – ca mecanism de pârghie, boala poate părea aproape atractivă. Ea mai poate conține mesajul că trebuie să vă schimbați viața într-un mod destul de drastic. Datorită faptului că schimbarea se numără printre aspectele cele mai înspăimântătoare ale vieții, este posibil să resimțiți frica de schimbare mult mai intens decât boala și să intrați într-un model de amânare a schimbărilor pe care este nevoie să le faceți.

O importantă concepție greșită a culturii holistice actuale este convingerea că toate bolile vin din negativitate personală sau din experiențe trecute tragice, din atitudini negative care ne contaminează mințile și trupurile, sau din karma rea din viața trecută. Totuși, negativitatea nu este unica sursă a bolii: Ea poate, la fel de bine, să apară ca răspuns la o rugăciune. Ea poate

să ne conducă fizic pe o cale introspectivă, pe care altfel n-am fi început niciodată să o studiem. Boala poate fi un catalizator pentru dezvoltarea propriei conștiințe, dar și pentru înțelegerea sensului mai profund al vieții.

Oricât de îngrozitoare, boala este în același timp și o invitație de a pătrunde în natura misterului. Viețile noastre sunt făcute dintr-o serie de mistere pe care ne este dat să le explorăm, dar care trebuie să rămână nerezolvate. Ne este dat să trăim cu întrebările pe care le avem despre viețile noastre, ba chiar să le folosim drept ghizi și să le lăsăm să ne conducă în locurile cele mai adânci și mai retrase ale naturii noastre, acolo unde descoperim Sacrul. Sper ca această carte să vă ajute să găsiți noi căi de înțelegere a sensului bolii și a altor provocări ale vieții – și să vă ajute să pătrundeți mai profund în misterele voastre și să înaintați pe calea personală, spre măiestrie spirituală.

Dacă boala poate să vă ajute să vă găsiți starea fundamentală de sfințenie, unitatea cu Dumnezeu, cu omenirea și cu toate ființele vii, nu e nevoie să vă îmbolnăviți, ca să începeți să vă înțelegeți spiritul și să vă vindecați viața. Constat că oamenii încep să se vadă și să se perceapă ca divini, prin învățarea a ceea ce eu numesc medicină energetică. Potrivit medicinei energetice, spiritul uman este o manifestare a energiei. Cu toții avem șapte centre energetice în corpurile noastre. În hinduism sunt numite chakre. Fiecare chakra corespunde strict unei locații în corpul fizic.

Îmi place să mă gândesc la chakre ca la niște discuri de calculator „energetice", sau niște bănci de date care adună informații de tot felul. În munca mea, am descoperit că acești șapte centri energetici corespund diverselor probleme și provocări ale vieții, la care sunt menite să ne ajute cele șapte taine ale Creștinismului și cei zece sefiroți ai Arborelui Vieții, din tradiția ebraică a Kabbalei. Spiritul nostru se maturizează și își aprofundează înțelegerea de sine, prin șapte etape ale dezvoltării spirituale.

Avansând prin aceste etape, obținem diferite feluri de putere personală. Chakrele – și corespondentele lor în taine și în Arborele Vieții – marchează o cale interioară a evoluției spirituale.

Ele sunt pașii pe calea noastră personală, spre trezirea conștiinței superioare. Învățarea limbajului chakrelor și alimentarea acestor calități spirituale pot să ne întărească la nivelul corpului fizic și – în același timp – să ne ajute să vindecăm boala sau să ne păstrăm sănătatea.

Un bărbat pe nume Ben, care a asistat la unul din seminarele mele, pe când își trata cancerul de prostată, a reacționat imediat când am explicat corespondențele dintre chakre, taine și Arborele Vieții. Pentru el, acestea au format un nou limbaj de vindecare. De fiecare dată, înainte de a-și vizita medicul pentru tratament, spunea o rugăciune sau o mantră, în care invoca puterea chakrelor, a tainelor și a Arborelui Vieții, ca să-și activeze corpul. În șase luni, a scăpat de cancer. Ca medic cu intuiție spirituală, eu le descriu oamenilor natura bolilor lor fizice, împreună cu disfuncționalitățile energetice care sunt prezente în corpurile lor. Citesc câmpul energetic care se infiltrează în jurul corpului, culegând informații despre experiențele dramatice din copilărie, modele de comportament, chiar și credințe superstițioase, toate având legătură cu sănătatea fizică a unei persoane.

Bazându-mă pe informația pe care o observ intuitiv în câmpurile lor energetice, inclusiv chakrele, pot să fac recomandări pentru tratarea bolii – atât la nivel fizic, cât și la nivel spiritual.

Intenția în folosirea medicinei energetice este tratarea, în egală măsură, atât a corpului, cât și a spiritului. Odată ce veți învăța limbajul chakrelor, veți ajunge să recunoașteți elementele emoționale, psihologice și spirituale ale stresului, care vă afectează sănătatea și care corespund simptomelor voastre fizice. Sănătatea mai este influențată și de propria părere despre sine, de istoria relațiilor, de atitudinea voastră față de experiențe sau de amintiri profunde sau traumatice, ca și de modul în care vă gestionați energia, în situațiile zilnice.

De fapt, medicina energetică este un domeniu destul de vechi de cunoștințe; principiile și tehnicile ei au fost cu siguranță cunoscute de vindecătorii hinduși, chinezi și de șamanii din antichitate. Ceea ce cred că este nou e corelația pe care o fac eu

între ideile spirituale orientale despre chakre și adevărurile și eticile spirituale occidentale, pentru a crea un nou limbaj de energie. Cuvântul *energie* a căpătat, în ultima vreme, mai multe înțelesuri, însă eu îl folosesc ca să mă refer și la energia fizică, dar și la cea spirituală. Atunci când misticii ne spun că noi suntem ceva mult mai vast decât cunoaștem, o parte din ceea ce vor să spună se referă la acest câmp energetic. Fiecare are un astfel de câmp energetic, care conține informații prețioase despre starea și necesitățile fizice, psihologice și spirituale ale individului.

Intuitiv, eu pot să citesc acest câmp și să văd o adevărată conexiune între, să zicem, pierderea energiei în pancreas și formarea diabetului sau a hipoglicemiei. Pot, de asemenea, să urmăresc o evoluție în anumite probleme din viața unui individ – de exemplu, în stresul care rezultă din prea multă responsabilitate, sau din frica de responsabilitate. Și – învățând limbajul chakrelor, sunt convinsă că puteți și voi să vă îmbunătățiți capacitatea de a vedea conexiunile energetice, fizice și spirituale, și să folosiți această percepție, pentru a preveni sau a vindeca boala, făcând anumite schimbări în viață. La fel de bine, puteți să învățați să folosiți vederea Simbolică, să interpretați intuitiv simbolurile puterii în viața voastră, să descoperiți unde anume v-ați investit energia personală, să descoperiți sensul mai larg al provocărilor din viața voastră, dincolo de evenimentele propriu-zise – și să descoperiți cum se leagă totul cu sănătatea.

Această carte oferă un curs concis în limbajul chakrelor – mai concis decât în cartea mea precedentă, *Anatomia spiritului** – astfel încât să aveți o scurtă referință la limbajul energiei, ca să vă începeți propriul drum de vindecare. Dacă ați citit *Anatomia spiritului* sau *Crearea sănătății*, puteți să vă împrospătați memoria și să treceți în revistă chakrele. Chakrele sunt aliniate vertical de la baza coloanei vertebrale până în creștetul capului, sugerând că noi ne înălțăm spre Divin, prin stăpânirea treptată a atracției seducătoare a lumii materiale.

* publicată de editura Cartea Daath N. Ed.

La fiecare etapă, căpătăm o înțelegere tot mai rafinată a puterii personale și spirituale, din moment ce fiecare chakra reprezintă o lecție spirituală de viață, sau o provocare comună pentru toate ființele umane. Cu toate că sistemul chakrelor s-a dezvoltat în Orient și a servit ca bază pentru anumite doctrine hinduse, budiste și taoiste, tipurile de energie pe care acestea le descriu, coincid cu energia definită de sefiroții Kabbalei și sunt cuprinse în tainele creștine.

Fac o trecere în revistă a limbajului chakrelor, atât la începutul cărții, cât și – mult mai pe larg – la sfârșit. Am inclus modalități de folosire a energiei chakrelor pentru vindecare și tehnici pentru dezvoltarea vederii Simbolice și, de asemenea, prezint un context simbolic mai larg pentru vindecare. Deși n-am mai scris despre acest concept până acum, l-am folosit în seminarele mele de ceva timp. Spus în cuvinte simple, eu văd istoria dezvoltării noastre spirituale ca pe o succesiune de culturi ale puterii (sau energiei), care corespund strict câtorva ere astrologice.

O eră astrologică durează aproximativ două mii de ani, timp în care conștiința umană se dezvoltă pe căi noi. În timpul fiecărei ere, a existat un anumit fel de energie care a fost dominant și a influențat viețile, sănătatea și concepția spirituală a oamenilor. Fiecare eră a contribuit la moduri distincte de cunoaștere omenească a naturii realității și a puterii spiritului uman – percepții care încă și azi ne mai afectează sănătatea și sufletele. Pentru a ajuta la înțelegerea felului de putere sau de energie care caracterizează aceste ere, fac o listă a simbolismului astrologic.

Era Berbecului s-a întins din aproximativ anul 2.000 î.Ch., până la nașterea lui Cristos, când a început era Peștilor. Și, după cum știe oricine care cunoaște musical-ul *Hair!*, noi acum intrăm în Era Vărsătorului. Berbecul, un semn al focului, reprezintă focul flăcării de început, al creației inițiale, al începutului zodiacului însuși și – în viziunea mea – reîmprospătarea multor culturi și civilizații. În era Berbecului s-a format o unitate a culturii, a gândirii și a legii tribale, care depășea tribalismul mai primitiv al epocii premergătoare, cea a Taurului.

Berbecul a fost o eră a dominării mediului fizic, a legilor – de la Hammurabi până la Moise, a punerii fundamentelor sociale și culturale pe care ne-am bazat dezvoltarea emoțională, psihologică și spirituală, în era următoare.

Era Peștilor a fost o vreme a dualismului, când conștiința umană s-a împărțit puternic în polarități – bunăoară, între cultura occidentală și cea orientală, între biserică și stat, corp și spirit (într-o separare surprinsă în maniheism), știința magneților, chiar și polaritățile politice între stânga și dreapta. În același timp, noi ne-am separat de gândirea tribală, dezvoltând un simț de sine mai clar. Renașterea a celebrat individul; pictorii și compozitorii au început să-și semneze lucrările, iar oamenii au început să țină un jurnal.

Conceptul de lege a evoluat de la codurile tribale, la drepturile individului, așa cum sunt ele înscrise în Magna Carta, în Constituția Statelor Unite, iar cele mai recente legi au avut ca scop îmblânzirea restricțiilor sociale și religioase.

Pe măsură ce înaintăm în Era Vărsătorului, la sfârșitul secolului al douăzecilea, trecem de la erele astrologice reprezentate de pești și animale, într-o epocă simbolizată de o ființă umană: purtătorul apelor. Dacă tema Peștilor a fost divizarea, tema Vărsătorului este întregul, în care noi ne străduim să descoperim o unitate spirituală. Religiile lumii au început să încerce să-și facă loc una alteia, într-un mod fără precedent – și se pare că am dezvoltat o piață globală, o tehnologie globală și o conștientizare globală a justiției sociale și a nevoii de conservare a mediului, în ciuda evidentelor încălcări ale celor două. Cântecul interpretat prima dată în 1968, la Convenția Democratică din Chicago, „Lumea întreagă privește!" [The whole world is watching] a devenit la fel de profetic ca și descrierea pe care Marshall McLuhan o face culturii care se dezvoltă – a lumii ca „sat global".

Acest fel nou de unitate tribală globală va înlocui tribalismul mult mai limitat al erei Berbecului. Cu fiecare eră, conștiința spirituală s-a maturizat, incluzând o conștiență de sine lărgită, o conștiență a spiritului inerent în altă viață și a puterii su-

perioare care ne înconjoară. Trebuie să examinăm rolul pe care l-a jucat fiecare eră, astfel încât să putem înțelege cum le-am absorbit atitudinile și credințele și cum și unde ne stânjenesc ele eforturile de a ne autovindeca, la nivel fizic și spiritual.

Avansând, erele astrologice au cuprins o succesiune de feluri diferite de gândire și de putere fizică și spirituală. Eu am numit aceste atitudini și puteri ca Tribală, Individuală și Simbolică. Înțelegerea caracteristicilor puterii inerente fiecărei ere astrologice ne va da aptitudinea de a recunoaște că avem capacități de percepție multiple; punctul de vedere Tribal este senzorialul fin; punctul de vedere Individual se lărgește și cuprinde interpretarea emoțională și psihologică, adăugând relativitate percepției, iar punctul de vedere Simbolic ajunge în tărâmul impersonal al perspectivei arhetipale. Puterea Tribală, caracteristică erei Berbecului, este esențialmente o conștiință de grup, identificată cel mai puternic cu apartenența la o familie, la un grup etnic, la o religie, la o națiune. Punctele forte ale puterii Tribale – securitate, ordine, loialitate, un simț al identității – pot să devină cu ușurință punctele ei slabe și să se transforme în rigiditate, conformism, patriarhat, xenofobie. Conștiința Tribală se concentrează pe lucruri exterioare, excluzând nevoile individuale și spirituale, ea fiind astfel, esențialmente, un sistem perceptual senzorial fin.

Pe de altă parte, puterea individuală se referă la identitatea noastră emoțională și psihologică, însumată de era Peștilor, care a adus o înflorire a științei și artelor și o creștere a valorii geniului individual. Punctele slabe ale puterii Individuale sunt o concentrare excesivă asupra sinelui, narcisism și tendința de a polariza binele și răul, masculinul și femininul, estul și vestul, știința și intuiția, partea stângă și partea dreaptă a creierului.

În sfârșit, puterea Simbolică este cea care ne permite să vedem lucrurile în termeni impersonali, să vedem atât istoria, cât și viețile noastre proprii cu viziunea atotcuprinzătoare, unificatoare, caracteristică erei Vărsătorului, care ne cheamă să descoperim puterea interioară a conștiinței. Energia acestei ere astrologice în formare ne împinge să creăm o cultură în care spiritul

și energia au prioritate față de materie și corp – și să înțelegem că energia din minți, corpurile și spiritele noastre este la fel ca cea a lui Dumnezeu, sau a Divinității mai mari. Însă, pe măsură ce avansăm în era Vărsătorului, noi rămânem conectați la energia evoluționară pe care o conține fiecare epocă precedentă. Capacitatea de a gândi despre putere și energie în aceste trei moduri ne ajută să dezvoltăm o altă percepție, total nouă, asupra alegerilor noastre personale în viață, a modului în care ele ne afectează spiritul și sănătatea și cum putem să ne recăpătăm sănătatea și să ne reintegrăm spiritul. În perspectivă mai largă și în conflictele istoriei omenești se poate vedea reflectată propria noastră dezvoltare spirituală și propria noastră nevoie de a ne adapta la schimbare. Greutățile și bolile sunt o parte necesară a evoluției noastre spirituale. La fel cum privim în urmă, în istoria lumii – și găsim sens în evenimente aparent necorelate, la fel putem găsi un sens și în tulburările și provocările din viața de zi cu zi.

Intenția și speranța mea este că această combinație de informații le va oferi cititorilor un mijloc prin care să poată face față bolii, fără frică, și să abordeze schimbarea cu curaj. Sper că această carte vă va oferi niște metode noi și benefice de a vă vedea pe voi înșivă, problemele voastre de sănătate și potențialul vostru de vindecare. În mod special, îmi doresc să vă re-analizați în contextul culturii actuale, astfel încât să puteți construi o cale prin care să vă vedeți Simbolic. Procedând astfel, eu cred că puteți să aprindeți focul vindecător, care așteaptă adânc în spiritul omenesc și care vă va ghida să faceți pașii corecți spre vindecare.

Focul vindecător care ne-a atras ca indivizi funcționează pe toată planeta; ființele omenești sunt constrânse de o forță mult mai mare să se vindece pe ele însele, culturile lor, mediul – pe scurt, să devină o specie conștientă. Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre noi vor să fie sănătoși și conștienți – și sunt tulburați de incapacitatea noastră de a atinge pe deplin acest scop. Poate că, înțelegând dinamica acestei noi culturi, din care facem parte acum, vom fi mai capabili să devenim ființe omenești sănătoase și astfel, să începem să ne realizăm destinul.

Predând oamenilor care încercau să se vindece limbajul Simbolic al chakrelor, tainele, Arborele Vieții și contextul cultural spre vindecare personală, am observat cum ele întăresc o credință într-o ghidare Divină. Buna cunoaștere a acestor simboluri metafizice pare să-i ajute pe oameni să se conecteze la energia vindecătoare inerentă în propriul lor spirit.

Pe Ellie am cunoscut-o cu patru ani în urmă, la un seminar în Europa, într-o perioadă când eram deja profund absorbită de asemănările dintre taine, Arborele Vieții și sistemul chakrelor. Nu aveam nici cea mai mică idee că Ellie avea să devină prima persoană cu care aveam să împărtășesc această informație. În timpul unei conversații private, mi-a zis că avea antecedente de experiențe repetate cu cancerul, începând de acum opt ani.

Prima tumoare i-a apărut la piciorul stâng. Era o mică tumoare malignă, dar după operația de înlăturare i s-a spus că fusese îndepărtată și că totul arăta bine. După vreo patru ani, a descoperit că o altă tumoare îi creștea la braț. După intervenția chirurgicală, i s-a spus că și această tumoare, la fel ca cea precedentă, fusese îndepărtată, doar că, de data aceasta, medicul i-a sugerat să acorde o atenție mai mare corpului său.

La vremea la care ne-am întâlnit, Ellie se lupta cu cea de-a treia tumoare, care îi apăruse din nou la picior, la trei ani după cea de-a doua. Știa că și aceasta era malignă și acum se afla într-o stare de teroare totală că, orice ar face, nu putea să-și oprească corpul de a produce, în mod repetat, tumori maligne. Cu timpul, a devenit obsedată de spaima că fiecare durere pe care o simțea în corp, indiferent unde apărea, era o indicație că se dezvolta o altă tumoare. Ellie era profund dezorientată, pentru că știa că face toate lucrurile necesare pentru a-și menține corpul curat. Dacă regimul alimentar, exercițiile, terapia, yoga și tratamentele holistice de toate felurile nu aveau efect, ce-i mai rămânea de făcut?

Exista oare un Dumnezeu care asculta cu adevărat – și dacă da, atunci unde era acest Dumnezeu, în viața ei? Au fost câteva momente în munca mea, când am simțit că nu aveam cuvin-

tele potrivite – iar acesta a fost unul dintre ele. În lipsă de altceva, i-am spus lui Ellie că îmi pusesem deseori aceleași întrebări și că răspunsul n-a venit niciodată în vreun fel pe care să îl fi anticipat. I-am spus că, lucrând cu clienții mei și folosind sistemul chakrelor ca unic punct de referință, am simțit adesea că modelul, deși vechi și sacru, era incomplet. Pe urmă, într-o zi, pe când lucram cu un grup de studenți, m-am uitat la modelul cu șapte cercuri, pe care îl desenasem pe tablă – și, în loc să văd sistemul de chakre, m-am surprins gândindu-mă la cele șapte taine creștine. La scurt timp după aceea, am avut o intuiție similară cu privire la Arborele Vieții, așa cum este descris în Kabbala ebraică.

M-a minunat uniunea acestor trei tradiții sacre și înțelegerea că vocea Divinului îmi indica toată trecerea energiei sacre prin corpul omenesc. I-am descris lui Ellie conjuncția acestor trei tradiții spirituale și am adăugat că fuziunea lor trebuia văzută dintr-o perspectivă Simbolică, pentru a le putea intercepta puterea. Am rugat-o să interpreteze botezul, prima taină, ca fiind capacitatea ei de a-și vedea întreagă viață și toți oamenii din ea, împreună cu legătura ei cu însuși Pământul, ca pe un dar pe care a fost rugată să-l accepte. I-am sugerat să mai adauge la aceasta nu doar ceea ce înseamnă Shekhinah, reprezentând uniunea cu comunitatea umană, ci și energia Gaia – forța vitală a Naturii însăși. Pe când vorbeam cu Ellie, ea și-a închis ochii și am simțit cum îmi urmărește cuvintele cu atenție.

I-am spus să simtă această conexiune cu Pământul și cu viața și s-o direcționeze spre prima ei chakra, împreună cu imaginea că se reconecta pe deplin la sistemul vieții. Am continuat această descriere trecând prin restul de chakre și, până să ajung la sfârșit, Ellie părea să fie într-o stare de meditație profundă. Și-a revenit cam peste o jumătate de oră și a vorbit calm. „Nu mi-am dat seama că rezultatul crizelor mele de cancer distrugea mai mult decât corpul meu", a zis. „Nu mi-am dat seama că pierdusem cu totul contactul cu energia vieții însăși și că nici o cantitate de hrană nu poate să o înlocuiască. Trebuie să-mi vindec conexiunea cu viața și nu să mă concentrez doar pe vindecarea

cancerului." Ellie a repetat permanent acea vizualizare. A păstrat legătura cu mine și – cu fiecare conversație la telefon – îmi spunea cum își simte sistemul fizic revenind la viață. Mi-a zis că și-a creat o structură pentru vizualizările sale, în care lucra ca să încorporeze semnificația lecțiilor inerente în fiecare chakra, în fiecare taină și sefiră din Arborele Vieții. A decis să-și amâne intervenția chirurgicală o vreme, pentru că voia să vadă dacă lucrarea ei interioară putea să producă, efectiv, o schimbare în corpul ei fizic. Dacă putea, atunci avea să știe că, în sfârșit, oprise recurența ciclului de cancer. Într-o lună, tumoarea ei a început să dea semne de retragere – acesta era semnalul pe care îl aștepta Ellie. O înlătură chirurgical, cu credința, până în străfundurile sufletului ei, că nu va mai avea niciodată de-a face cu cancerul.

Deși vindecarea lui Ellie este un caz deosebit de spectaculos de vindecare a unei boli fizice, rețineți că vindecările pot să aibă loc pentru diverse feluri de dureri și pot fi atât fizice, cât și emoționale și spirituale.

Povestirile pe care le veți citi în această carte cuprind situații de zi cu zi, dar și cazuri extraordinare, cu multe nuanțe – și este posibil să vă vedeți propria problemă de sănătate sau criză de viață reflectată într-una sau în mai multe dintre ele. Vreau să aveți încredere că aici se află ceva care vă va ușura vindecarea.

Una dintre credințele esențiale pe care aș vrea să o adoptați, pentru a vă vindeca viața sau boala, este credința în importanța iertării. Iertarea eliberează energia necesară vindecării. Voi oferi sugestii despre cum să faceți iertarea – sau să vă eliberați de trecut – și vă voi oferi noi ritualuri și invocații, pentru a vă ajuta să vă vedeți viața actuală la nivel Simbolic, să vă întăriți energia personală, să vă conectați cu energia Divină și să vă vindecați.

Deși prima jumătate a cărții tratează, în profunzime, motivele pentru care oamenii nu se vindecă, a doua jumătate vă va arăta, în detaliu, cum puteți să vă vindecați.

Vom începe prin a discuta despre ceea ce eu consider a fi cea mai mare piedică pentru vindecare în cultura noastră actuală.

PARTEA ÎNTÂI

DE CE OAMENII NU SE VINDECĂ...

Capitolul Unu

RANOLOGIA* ŞI FOCUL VINDECĂTOR

La sfârşitul primăverii lui 1988, am ajuns la Comunitatea Findhorn, din nord-estul Scoţiei, ca să ţin un seminar de vindecare. La acel punct din cariera mea, oamenii care veneau la seminariile mele tindeau să fie dintre cei aflaţi în căutarea vindecării personale. Ei aşteptau de la mine, ca medic intuitiv, să le facilitez direct vindecarea, făcându-le o citire a stării personale şi stabilindu-le o schemă de tratament. (În prezent, seminariile mele sunt populate la scară largă de oameni care se bazează pe ei înşişi, care vor să înveţe cum să-şi dezvolte intuiţia, învăţând să „vorbească pe limba chakrelor" şi astfel, să se vindece pe ei şi vieţile lor – sau de profesionişti care caută să înveţe cum să-i ajute pe alţii să se vindece.)

---

* Ranologia (Woundology în limba engleză, în original) este un cuvânt inventat de către autoare, pentru a numi acel simptom/boală care se manifestă la oamenii care îşi folosesc rănile/traumele/evenimentele nefericite din viaţă/supărările pe care le trăiesc, pentru a-i manipula pe ceilalţi, pentru a provoca simpatia şi compasiunea, pentru a obţine putere asupra celorlalţi, pentru a-i putea conduce şi pentru a li se permite să acţioneze într-un mod dezagreabil şi să fie iertaţi. Este vorba despre o formă mai limitată a ceea ce autoarea numeşte ‚Sindromul Ţapului Ispăşitor' (Scapegoatology), prin care lumea întreagă, soarta, ghinionul, şi aproape toţi oamenii sunt de vină pentru ceea ce i se întâmplă persoanei respective. Ranologia se referă la faptul că persoana bolnavă cere să fie compensată de către ceilalţi pentru rănile sale, prin faptul că aceştia le acceptă cererile şi pretenţiile, îi lasă să facă ce vor, îşi manifestă simpatia aproape în orice formă cu putinţă şi le iartă eşecurile şi greşelile. N. Ed.

Deși eu personal nu sunt o vindecătoare, am fost bucuroasă să-i ajut, desigur, în măsura capacităților mele. Citirile mele le confirmau deseori suspiciunile, înțelegerile sau intuițiile pe care deja le aveau despre ei înșiși și despre schimbările pe care trebuiau să le facă în viețile lor. Uneori, aceste citiri inițiau un proces lăuntric de vindecare fizică și spirituală. Chiar și așa, la acel moment, participanții la seminariile mele și eu am simțit cu toții că suntem pe calea cea bună. La urma urmei, vindecarea și sănătatea deveniseră principala preocupare a culturii holistice, sau a culturii conștiinței – dar și centrul vieții mele. Aproape toate persoanele pe care le cunoșteam, profesional sau personal, vorbeau fie despre dorința de a deveni vindecător, fie despre nevoia unui vindecător, fie că se aflau pe punctul de a merge la un alt vindecător, sau credeau că sunt menite să devină vindecători, imediat ce își vor încheia propria vindecare.

Mi-a făcut plăcere să călătoresc în jurul lumii și să cunosc oameni devotați spiritual, care aveau nevoie de mine la fel de mult cât aveam și eu nevoie de ei – și astfel, am ajuns să îndrăgesc în mod deosebit Findhorn, o comunitate de aproape trei sute de oameni, care trăiesc împreună o viață organică, în cooperare și cu respect pentru toate căile spirituale. Unii dintre membrii comunității trăiesc într-un hotel fermecător, transformat după tendințele începutului de secol, alții și-au făcut reședințele într-o zonă frumoasă de parc, pe lângă Findhorn Bay. Frumusețea aspră a reliefului muntos scoțian, combinată cu preocuparea spirituală a comunității, fac din Findhorn unul din cele mai atractive locuri. De fiecare dată când merg acolo, se pare că primesc o încărcătură energetică specială, rezultatul fiind niște revelații deosebite, iar această vizită din 1988 nu a făcut excepție de la regulă. De data aceasta, însă, revelația a venit într-un mod destul de improbabil.

Înainte să încep seminarul de o săptămână, am aranjat să iau prânzul cu draga mea prietenă, Mary.

Ajungând mai devreme în sala unde luam masa, m-am alăturat să iau ceaiul cu doi domni. Mary a intrat un pic mai târziu

și când s-a apropiat de masa noastră, am prezentat-o tovarășilor mei. Tocmai întinsese mâna să-i salute, când alt membru al comunității Findhorn, Wayne, a venit spre ea și a întrebat, „Mary, ești ocupată pe opt iunie? Avem nevoie de cineva care să însoțească un oaspete care vine la Findhorn pe acea dată."

Tonul răspunsului lui Mary a fost pe cât de revelator, pe atât de lung. S-a repezit: „Pe opt iunie? Ai spus, opt iunie?"

Sufocată de furie și de respingere, a continuat, „În nici un caz! Pe opt iunie este întâlnirea grupului meu de sprijin în cazuri de incest – și pentru nimic în lume, pentru absolut nimic n-aș lipsi de la acea întâlnire! La urma urmei, noi ne bazăm unii pe alții. Noi, victimele incestului, trebuie să fim unii lângă alții. Adică, pe cine altcineva mai avem?"

Mary a mai continuat o vreme, dar asta este tot ce pot eu să-mi aduc aminte exact. Am fost captivată de spectacolul declanșat instantaneu de o simplă întrebare despre programul ei. Wayne abia dacă a băgat în seamă răspunsul ei, i-a mulțumit și a plecat, eu însă eram uluită. Mai târziu, pe când Mary și cu mine luam prânzul, am întrebat-o despre comportamentul ei:

„Mary, de ce, atunci când ai răspuns la întrebarea lui Wayne despre programul tău, a trebuit să le spui tuturor celor trei bărbați că ai fost victima unui incest ca fetiță, că încă mai ești furioasă pentru acest lucru, că ești furioasă pe toți bărbații în general și că intenționai să controlezi atmosfera conversației cu furia ta? Tot ce te-a întrebat Wayne a fost: „Ești ocupată pe opt iunie?", iar ca răspuns, tu le-ai oferit acestor trei bărbați o oră de terapie în miniatură. Un simplu da sau nu era mai mult decât suficient."

Mary m-a privit ca și cum aș fi trădat-o. Corpul i s-a înțepenit și accentuă cuvintele pe un ton rece și defensiv: „Am răspuns în acel fel, pentru că sunt o victimă a incestului." S-a dat înapoi de la masă, a încetat să mănânce și și-a aruncat șervețelul peste farfurie, indicând că prânzul nostru împreună se încheiase. Deși nu mi-am dat seama pe moment, la fel se întâmplase și cu prietenia noastră.

„Mary, scumpo," i-am răspuns, înmuindu-mi oarecum tonul, „știu că ești o victimă a incestului, dar ce încerc să înțeleg este de ce ai considerat necesar să le spui povestea ta la doi străini și lui Wayne, când tot ce a vrut el să știe a fost dacă puteai să îl ajuți pe opt iunie.

Ai vrut ca acești bărbați să te trateze într-un anume fel sau să-ți vorbească într-un anume fel? Ce te-a făcut să-ți expui rănile pe masă, la șapte secunde după ce i-ai cunoscut?"

Mary mi-a zis că, pur și simplu, eu nu înțeleg, pentru că nu am trecut prin ceea ce a îndurat ea și numeroase alte victime ale incestului, dar că se așteptase de la mine, ca prietenă, să am mai multă compasiune. I-am răspuns că lipsa compasiunii nu avea nimic de a face cu ce o întrebam eu.

Am simțit separarea energiilor între noi, întrucât am înțeles că, pentru ca prietenia noastră să continue, era nevoie să „vorbesc despre răni" cu Mary, să merg după niște reguli foarte precise, care se aplică unui „prieten adevărat" și să țin minte întotdeauna că ea se definește printr-o experiență negativă.

Pe lângă istoria ei dureroasă din copilărie, Mary mai avea și o serie de antecedente de boli cronice. Mereu suferea de câte ceva – în unele zile la nivel emoțional, alteori la nivel fizic.

Deși era drăguță și întotdeauna gata să-și ajute prietenii, agrea mult mai mult compania oamenilor care avuseseră și ei parte de copilării abuzive. În acea zi, la prânzul nostru, mi-am dat seama că Mary avea nevoie să fie cu oameni care vorbeau aceeași limbă și împărtășeau aceeași gândire și aceleași comportamente. Imediat am început să mă gândesc la această atitudine ca la „ranologie".

De atunci, am fost convinsă că, atunci când ne definim pe noi înșine prin rănile noastre, ne împovărăm și ne pierdem energia fizică și spirituală și ne expunem la riscul îmbolnăvirii.

În acea zi, m-am simțit de parcă aș fi fost catapultată din cultura înconjurătoare vindecătoare din Findhorn și din mișcarea generală de conștiință și aș fi privit-o din afară.

Deși nu observasem mai înainte acest model de gândire și de comportament la Mary sau la oricine altcineva, chiar a doua zi, lucru curios, la seminarul meu a avut loc o versiune în miniatură a incidentului cu Mary.

Ajunsesem cu douăzeci de minute mai devreme, ca să îmi pregătesc prezentarea și am observat o doamnă stând singură. M-am așezat lângă ea și am întrebat-o: „Cum vă cheamă?" Asta e tot ce-am întrebat. Fără măcar să se uite la mine, ea a răspuns: „Sunt o victimă a incestului, dar acum am cincizeci și șase de ani și am trecut peste acea traumă. Am un grup de sprijin minunat și ne întâlnim, mai mulți, cel puțin o dată pe săptămână, ceea ce cred că este esențial pentru vindecare."

Încă nu-mi spusese numele său, așa că am întrebat-o din nou: „Și cum vă cheamă?" Dar ea tot nu mi-a răspuns direct.

Părea a fi năucă. Am avut senzația că se pregătise de mult timp să spună ceva în public, iar acum, când i se dăduse posibilitatea, nu mai putea să audă nici o întrebare care nu avea legătură cu programul ei. În loc să-mi spună cum o cheamă, ea mi-a spus cât de mult îi plăcea să vină la seminarii ca ale mele, pentru că aici erai liber să vorbești despre trecutul tău, iar ea spera că voi da oamenilor ocazia să-și spună poveștile personale. I-am mulțumit și am plecat din încăpere, având nevoie de câteva momente să mă reculeg.

N-a fost o coincidență să cunosc această femeie a doua zi după incidentul cu Mary. Eu cred că am fost îndrumată să acord atenție modurilor în care ne așteptăm să ne vindecăm viețile – prin terapie și prin grupuri de sprijin.

Am văzut că atât de mulți oameni aflați în mijlocul unui „proces" de vindecare se simt, în același timp, blocați. Ei se străduiesc să se confrunte cu rănile lor, lucrând conștiincios ca să dea un sens experiențelor și traumelor groaznice din trecut și practicând înțelegerea cu compasiune a altora, care împărtășesc propriile răni. Dar ei nu se vindecă. Și-au redefinit viețile în jurul propriilor răni și al procesului de a le accepta. Ei nu lucrează ca să depășească aceste răni. De fapt, ei sunt blocați în propriile

răni. Acum, avertizată să-i aud pe oameni vorbind despre ranologie, cred că mi-a fost dat să pun sub semnul întrebării presupunerile pe care eu și mulți alții le susțineam cu mare drag – mai ales presupunerea că oricine care este rănit sau bolnav își dorește recuperarea totală a sănătății sale.

M-am simțit ca și cum mi s-ar fi dat o pereche de ochelari magici, cu care să văd dincolo de comportamentul studenților de la seminariile mele. Curând, am aflat că limbajul rănilor era vorbit și în afara Findhorn-ului. Oamenii de peste tot confundă valoarea terapeutică a exprimării personale cu permisiunea de a-i manipula pe alții cu rănile lor.

În loc să-și privească dezvelirea propriilor răni ca pe o etapă timpurie a procesului de vindecare, ei își folosesc rănile pe post de drapel și grupurile drept familii și națiuni.

Oare cum am ajuns la un astfel de impas? Cu ceva mai mult de o generație în urmă, societatea noastră era una în care oamenii aveau dificultăți în a-și exprima până și cele mai inocente nevoi psihologice și emoționale. Astăzi, oamenii își poartă cele mai adânci răni pe epoleți, ca pe o insignă roșie de curaj.

Cum am ajuns la acest punct? Ca să explic, trebuie să merg un pic mai mult înapoi în trecut.

DESCHIDEREA

Am început să lucrez ca medic intuitiv în 1983, când am căpătat capacitatea să simt boala la alți oameni. La acel moment nu aveam nici un fel de pregătire ca profesionist în sănătate, dar eram partener la o editură care publica lucrări despre conștiință, sănătate și medicină alternativă sau complementară. Compania publica de la relatări despre vindecare la prima mână, ale persoanelor, până la cărți ai unor autori cu o orientare mult mai științifică, prezentând cercetări și descoperiri de tratamente medicale, pe atunci considerate alternative. Acei ani ca editor și medic intuitiv m-au instruit în moduri care se completau atât de

bine, încât acum simt că această edificare personală trebuie să fi fost dirijată de o forță superioară.

Nenumăratele manuscrise pe care le primeam, care conțineau istorii personale, dezvăluiau profunzimea fricii pe care o simt oamenii atunci când se confruntă cu o boală letală. Dar multe istorisiri mai dezvăluiau, pe de altă parte, și puterea spiritului omenesc de a cataliza un proces de vindecare ce poate recupera forța vitală, poate da un înțeles bolii și poate vindeca boli aparent cronice sau mortale.

Din când în când, dădeam peste manuscrisul vreunui pacient care pierduse lupta pentru viața fizică, dar câștigase o liniște interioară – un sentiment de împlinire a acestei vieți și o acceptare a următoare etape: moartea corpului.

La începutul anilor '80, cultura noastră era flămândă de vindecare și în căutarea experienței sau stării mentale care ar iniția un foc vindecător. Când am început să fac seminarii, în 1984, domeniul vindecării alternative stabilise un vocabular nou pentru vindecarea psihologică și emoțională. Oamenii vorbeau deschis despre sănătatea lor fizică, mentală și spirituală. Împărtășirea detaliilor istoriei personale devenise ceva obișnuit, iar experiențele de incest, molestare și abuz din copilărie erau discutate în mod deschis. Granițele sociale care înainte restricționau nivelul acceptabil de schimburi sociale s-au dizolvat într-o nouă formă, de intimitate instantanee.

Acest nou fel de intimitate s-a dezvoltat din cultura terapeutică a anilor '60. Înainte de anii '60, secretele de familie, informațiile financiare, afiliațiile politice, dificultățile profesionale și bârfele despre cine avea o aventură cu cine erau toate considerate informații „intime", împărtășite doar membrilor familiei și prietenilor foarte apropiați. Chiar și să întrebi pe cineva cu ce candidat a votat la președinție era considerat a fi o întrebare extrem de personală. Nu se discutau ușor astfel de subiecte nici printre cunoscuții foarte vechi, de încredere: Înainte de anii '60 ne lipsea vocabularul pentru a împărtăși cu alții conținutul cel mai intim al vieților noastre emoționale. Nevoile emoționale personale încă

nu fuseseră introduse în cultura noastră generală. Încă nu ne simțeam confortabil să ne exprimăm experiențele psihologice interioare și se considera, în general, că nevoile noastre fizice și emoționale elementare erau satisfăcute dacă ne îngrijeam de responsabilitățile noastre de serviciu și de familie. Mai mult decât atât, înainte de anii '60, societatea în general îi privea pe cei care cereau ajutorul unui psihiatru ca fiind bolnavi mental.

Chiar în 1972, dezvăluirea că un candidat vice-prezidențial – partenerul lui George McGovern, Thomas Eagleton – făcuse psihoterapie a fost un motiv suficient pentru a-l elimina din cursă. Noțiunea de a lucra terapeutic cu o traumă era încă nefamiliară, așa că oamenii percepeau orice stres mental ca fiind o boală mentală. Le era frică de cotloanele mai retrase ale minții și ale inimii și prea puțini le explorau de bună voie. Cei care totuși o făceau dobândeau reputația de rebeli, excentrici, mistici, pustnici sau proscriși sociali. Majoritatea oamenilor nu se atingeau de forțele lor interne, ci trăiau în siguranța presupunerii că, dacă părțile exterioare ale vieții lor erau stabile, mintea și inima lor va atinge un nivel de satisfacție în mod natural.

Era terapeutică a dat naștere unei dimensiuni cu totul noi în gândire: Ea a deschis lumea interioară din spatele ochilor noștri. Cu fiecare pas pe care l-am făcut spre interior, s-au ivit noi percepții despre noi înșine, care au depășit granițele păzite care de mult timp ne înconjurau emoțiile și psihicul. Conceptul conform căruia „noi ne creăm propria realitate" părea să fi apărut în uzul popular ca din senin.

Ideea electrizantă că am avea un soi de putere personală spirituală supremă a pus stăpânire pe imaginația oamenilor, iar *responsabilitatea de sine* a devenit un nou cuvânt de putere. Am aplicat aceste credințe în toate aspectele vieții noastre. În mod special, am început să le aplicăm la procesul de vindecare.

Oamenii au devenit deosebit de dornici să „ia poziție și să proclame" nu doar că sunt bolnavi, ci și că sunt responsabili pentru boala lor, ca și cum acest act de curățare publică conținea în sine vreun fel de putere care ar garanta o trecere sigură la să-

nătate. La propriile mele seminarii și la altele la care am asistat, unul după altul, oamenii descriau o boală anume și apoi adăugau: „Știu că sunt răspunzător pentru ea". Dacă altă dată era tabu să vorbești despre emoții în public, acum aceasta era o condiție pentru vindecare. Alimentați de noțiunea că la baza bolii lor fizice se afla o rană emoțională pe care o trăiseră anterior, oamenii plonjau în viețile lor interioare, hotărâți să exorcizeze orice amintire, gând sau atitudine negativă. Dacă ar fi reușit să descuie acel impuls emoțional profund și secret, sau să se elibereze de acea experiență negativă din copilărie, ei credeau că sistemul lor biologic va răspunde și îi va recompensa cu o sănătate completă. Aproape toată lumea pe care am cunoscut-o în timpul acelor ani era convinsă că pentru o recuperarea completă a sănătății, nu era nevoie decât de o introspecție psihologică în interior. Destul de surprinzător, toți participanții la seminar care treceau prin acest ritual spontan de confesiune publică străluceau de entuziasm și speranță. Uneori, dacă povestea lor era extrem de spectaculoasă, confesiunile erau urmate de aplauze.

Și eu, la fel ca și ceilalți participanți la seminar, credeam că psihicul deține cheia spre vindecare fizică. Eram convinsă că o putere interioară conținea combustibilul de care aveam nevoie ca să ne reorganizăm biochimia și să ne reconstruim corpurile. Câteodată, câte cineva care reușea să-și trateze o boală – și care nu doar făcuse boala să se retragă, ci reușise efectiv o vindecare completă – obținea un statut aproape de celebritate la seminarii. În timpul pauzelor, toți se strângeau în jurul autovindecătorului și întrebau: „Ce-ai făcut ca să te vindeci?" Ascultam și eu, dornică să învăț din vreun tratament extraordinar, vreo schemă de nutriție sau de psihoterapie care ar putea asigura un remediu.

Autovindecătorii acordau credit unei serii vaste de factori, printre care schimbări în alimentație, terapie prin vitamine, băi cu nămol, hipnoză, amintirea vieților trecute, exerciții, antrenamente corporale și curățirea colonului.

Însă cel mai des, ei prezentau detaliat tratamente care ajutau corpul, mintea și sufletul împreună. Indiferent de tratamen-

tul sau de programul alimentar pe care îl descriau, cel mai de preț dar al autovindecătorilor era speranța pe care o dădeau restului grupului. Cei care reușiseră să se însănătoșească erau considerați dovada vie că eforturile individuale de autodescoperire și vindecare, frecventarea seminariilor, cititul cărți și a învăța să ne exprimăm profund erau metode care dădeau rezultate.

MOMENTUL DE RĂSCRUCE

Din motive pe care s-ar putea să nu le înțeleg niciodată, anul 1988 a fost anul când viziunile și credințele despre vindecare s-au schimbat, cel puțin în cadrul rețelei în care predam. La acel moment făceam seminarii în mai multe țări, iar în acel an am întâmpinat aceeași reacție peste tot în lume: Participanții la seminarii nu mai erau interesați numai de cum să se vindece. Ei voiau să știe de ce nu se vindecau. Încercaseră multele alternative de vindecare existente – și, totuși, nu se vindecau.

Atenția lor se deplasase de la entuziasmul căutării individuale a regimului potrivit, a combinației unice de tratamente pentru minte și corp, la o frustrare teribilă și o întrebare neîncetată: „Ce se întâmplă aici? De ce nu funcționează nimic?"

Disperarea pe care o simțeau era fenomenală. Nici nu mai pot să-mi aduc aminte de câte ori am fost întrebată: „Credeți că sunt pedepsit pentru ceva?" Pe atunci nu aveam răspunsul potrivit, ci doar unul vechi și preferat: „Păstrați-vă credința și concentrați-vă pe vindecare. Nu puteți să vă permiteți să gândiți negativ." Era, probabil, la fel de util ca și cum aș fi spus: „Nu vă gândiți la o maimuță albastră." Ba putea chiar să mai adauge ceva la sentimentul de vină al persoanei, legat de boala sa.

Cu siguranță că – atunci, ca și acum – credința și optimismul sunt factori importanți în vindecarea oricărei crize de viață, inclusiv a bolii. În 1988, însă, am văzut cum oamenii se retrag din optimismul sănătății holistice și al propriei responsabilități și se întorc la superstițiile a ceea ce eu numesc mintea Tribală.

Bănuiau că erau pedepsiți pentru ceva îngrozitor ce făcuseră, vedeau boala sau suferința ca pe o judecată a cerurilor. Chiar și eu deveneam la fel de învăluită în eroare ca și ei.

Privindu-i cum se luptau atât de îndârjit cu vindecarea, am început și eu să mă întreb dacă nu cumva făceau ceva greșit – dacă era posibil să nu le fie dat să se vindece, sau dacă era posibil ca încă să nu se fi descoperit tratamentul potrivit...

PUTEREA SEDUCĂTOARE A RĂNILOR

Pe urmă, într-o zi la prânz, a avut loc întâlnirea mea cu Mary, în Findhorn, urmată de întâlnirea cu victima incestului de la seminarul meu de vindecare și am început să am o bănuială legată de locul unde se ascundea problema. Pentru următorii câțiva ani, ranologia a devenit principala mea preocupare.

Am învățat să ascult printre rânduri ceea ce spuneau participanții la seminariile mele. Am început să discern când o persoană trecea cu adevărat prin stadiul specific al vindecării care necesită un martor, sau când cineva descoperise valoarea „de schimb", de monedă socială, a rănii sale – aceasta fiind conotația manipulativă a rănii.

„De fiecare dată când înveți un cuvânt nou, trebuie să asculți cu atenție", mă învățase, în copilărie, mătușa mea preferată: „pentru că îi vei auzi pe toți folosindu-l". Avusese dreptate – de îndată ce m-am deschis către „ranologie", majoritatea oamenilor de la seminariile mele, vorbeau acest nou limbaj, împărtășindu-și deschis poveștile lor personale cu alți participanți. Din când în când, împărtășirea lor se transforma chiar într-o competiție, în care o persoană părea să încerce să eclipseze experiența dureroasă a celeilalte. Împărtășirea rănilor devenise noua limbă a intimității, o scurtătură spre dezvoltarea încrederii și a înțelegerii. Schimbul de dezvăluiri intime, care inițial fusese dezvoltat și menit ca dialog între terapeut și pacient, devenise ritualul de apropiere pentru persoane care abia se cunoșteau.

Spre exemplu, am întâlnit o femeie care, după ce ne-am cunoscut, a spus clar că „regulile" pentru a fi prietenă cu ea începeau prin a fi de acord să-i „onorez rănile." Când am rugat-o să-mi spună ce însemna acest lucru în termeni practici, ea mi-a zis că abia acum începea să-și prelucreze toate agresiunile pe care le experimentase în copilărie și că, în cursul vindecării acestor răni, avea deseori oscilații de dispoziție și crize de depresie. „A-i onora rănile" însemna a-i respecta aceste dispoziții, a nu le contesta. Ea își aroga dreptul de a stabili tonul oricărui eveniment social la care participa. Dacă era „la pământ", se aștepta ca cei care o susțineau să nu facă glume, ci să-și ajusteze dispoziția și conversațiile la ale ei. Am întrebat-o cât timp credea ea că ar avea nevoie de acest nivel intens de susținere. „S-ar putea să dureze ani de zile", a răspuns ea „și dacă o să fie așa, mă aștept ca cei care mă sprijină să-mi ofere acel timp."

Acest tip de autoritate socială poate deveni foarte puternică, chiar adictivă – sănătatea nu comandă niciodată o astfel de influență. Când mi-am întrebat noua cunoștință care era motivația ei pentru vindecare, dat fiind faptul că „se simte confortabil în disconfort", ca să zic așa, ea s-a simțit insultată de întrebarea mea și de incapacitatea mea de a-i „onora rănile". Cu toate că am încercat să-i explic că încercam cu adevărat să înțeleg procesul ei de vindecare, ea nu mi-a mai răspuns la întrebare.

Oamenii mai folosesc „ranologia" și pentru a stabili legături romantice puternice. Mulți au recunoscut că vin la seminarii mai mult pentru contactele sociale, decât pentru vreo nevoie reală de a se vindeca. În condițiile în care singurătatea a devenit atât de răspândită în civilizația noastră, când două persoane singure, necăsătorite se întâlnesc la un seminar, familiaritatea cu care ei fac schimbul de informație este deseori confundată și luată în mod greșit drept implicare amoroasă.

Ba, mai mult decât atât, există printre ei „persoane pentru al treisprezecelea pas" – oameni care folosesc un grup de sprijin în doisprezece pași, pentru a „nimeri" parteneri potențiali pentru o relație romantică, aflați în stări mentale vulnerabile.

Mulți oameni își descriu „sufletul pereche" drept persoana pe care, în sfârșit, au găsit-o și care înțelege suferința emoțională prin care au trecut ei în copilărie.

O astfel de legătură, cu siguranță că poate să pară romantică în stadiile incipiente ale unei relații, dar fundamentul ei este, de fapt, rana, durerea și frica. În această paradigmă, durerea devine condiția esențială pentru a rămâne aproape și a avea nevoie unul de celălalt, iar vindecarea poate fi văzută ca o amenințare pozitivă la adresa legăturii. Parteneriatul este inevitabil amenințat, atunci când unul dintre ei decide că a sosit timpul să se elibereze de trecut și să meargă înainte.

Nu mă înțelegeți greșit. Grupurile de sprijin de orice fel – începând cu cele de tipul Alcoolicii Anonimi și alte programe în doisprezece pași, până la cele care ajută persoanele care și-au pierdut un părinte în copilărie – pot să ofere un ajutor și o înțelegere psihologică vitală. Evident că împărtășirea rănilor a oferit un climat care dă libertate oamenilor – uneori, pentru prima dată în viața lor – să-și cerceteze amintirile dureroase și să-și exploreze sentimentele și fricile, cu ajutorul unor camarazi care-i compătimesc fără să-i judece și care sunt hotărâți să-i sprijine.

Atmosfera caldă și înțelegătoare, care este aproape un subprodus automat al acestui nivel de împărtășire, oferă membrilor grupului și o viață socială care poate să fi lipsit din viața lor, înainte de a se alătura grupului.

O altă cunoștință de-a mea, Jane, mi-a spus: „În ceea ce mă privește, oamenii din grupul meu de sprijin au devenit noua mea familie. Nu mă simt judecată de ei, așa cum mă simt cu familia mea biologică. Acum nu mai simt deloc nevoia să-mi văd rudele." Desigur că intenția de vindecare din spatele acestor multe grupuri de sprijin este onorabilă și merită să fie recunoscută; numeroși oameni au beneficiat și continuă să aibă beneficii prin participarea la ele.

Dar pe lângă tot sprijinul pentru vindecare pe care îl oferă, o altă dinamică m-a făcut să încep să pun la îndoială valoarea lor vindecătoare. Cei pentru care grupul de sprijin a devenit o parte

importantă a vieții lor sociale, în mod normal vor să rămână la nesfârșit în poziția de membri. Dar, deoarece criteriul pentru a fi membru este nevoia continuă de sprijin, persoanele respective trebuie să accepte mesajul grupului: „Rămâneți nevindecați". Adică, pentru a rămâne parte a grupului, trebuie să „rămâi separat" de alți prieteni și de familie.

Această dinamică amintește de o renumită vorbă a lui Buddha: „Învățăturile mele sunt o plută", a spus el, „menită să vă ajute să treceți râul. Odată ajunși pe celălalt mal, lăsați-le și continuați-vă viața." „Celălalt mal" era felul lui Buddha de a descrie iluminarea, scopul învățăturilor sale. Odată iluminați, continuați să vă trăiți viața, zicea el – numai să nu mai cărați pluta după voi!

Nu ne este dat să rămânem răniți. Noi ar trebui să ne parcurgem tragediile și provocările și să ne ajutăm unii pe alții să trecem prin multele episoade dureroase ale vieților noastre. Dacă rămânem blocați în puterea propriilor noastre răni, ne blocăm propria transformare. Trecem cu vederea cele mai mari daruri pe care ni le aduc rănile noastre – puterea de a depăși lecțiile pe care ne este dat să le primim de la ele. Rănile sunt mijlocul prin care intrăm în inimile altor oameni. Ele au scopul să ne învețe să devenim miloși și înțelepți.

Cum ar fi, de exemplu, dacă grupul de sprijin al lui Jane i-ar zice că rolul lor este să-i dea putere să-și vindece treaba neterminată cu familia, mai degrabă decât să devină un înlocuitor pentru familia ei? Închipuiți-vă că i-ar spune că, atâta timp cât își evită familia cu atâta furie, de fapt ea se depărtează, în loc să se vindece – și că are la dispoziție doar o perioadă limitată de timp, în care grupul o va ajuta să-și dezvolte capacitatea de a-și rezolva situațiile cu propria ei familie. La sfârșitul acelei perioade, se așteaptă de la ea să revină la familia ei biologică, să-și evalueze rezistența și puterea, să vadă dacă acum poate să interacționeze cu ei fără să aștepte aprobarea lor, sau să aibă nevoie de ea. Dacă poate face aceasta, și-a vindecat principala rană.

De fapt, i-am și sugerat acest lucru lui Jane – dar ea a luat imediat o poziție defensivă. Să-și părăsească familia nou-

găsită era pentru ea echivalent cu a intra într-o gaură neagră emoțională. Atât de mult se atașase de grupul ei de sprijin, încât nu-și mai imagina că ar fi în stare să facă față lumii ei, fără acești camarazi. În ceea ce o privea, grupul său era mai mult decât o întâlnire săptămânală; era centrul vieții ei sociale. Nu se putea gândi să pună capăt interacțiunii cu ei, cu toate că îi cereau să rămână „rănită activ" și să aibă nevoie de vindecare.

„CONTUL BANCAR CELULAR"

Ca să înțelegem implicațiile periculoase ale „ranologiei", este nevoie ca, mai întâi, să aruncăm o privire la natura energiei care alimentează viața noastră pe Pământ. Fiecare dintre noi are sute de circuite energetice cu care ne conectăm.

O energie pe care diferite culturi au numit-o în diferite feluri – respirația Divină a vieții care ne însuflețește pe fiecare dintre noi – ceea ce indienii numesc *prana* și chinezii numesc *ch'i*, creștinii se referă la *grație* sau la *Sfântul Duh*, iar seculariștii ar putea-o numi *vitalitate* sau, pur și simplu, *forță vitală*.

Puteți să vă gândiți că această energie curge în noi din Univers, din Dumnezeu sau din Tao, și, în timp ce curge prin noi, ne dă esența de care avem nevoie ca să ne hrănim corpurile fizice, mințile și emoțiile – și să facem față mediului înconjurător.

Orice lucru din viața noastră – orice gând pe care îl avem, orice acțiune în care ne implicăm – necesită o cantitate din această energie. Deși forța vitală este, în egală măsură, disponibilă fiecăruia dintre noi și curge prin noi – fie că suntem sau nu conștienți de ea, exact așa cum Dumnezeu „face să răsară soarele Său peste cei răi și peste cei buni, și dă ploaie peste cei drepți și peste cei nedrepți" (Matei, 5:45) – este posibil să maximizăm absorbția și utilizarea ei.

De fapt, conștiința înseamnă conștientizarea fluxului forței vitale în noi și capacitatea de a o direcționa în anumite regiuni ale corpului, fără a o elibera, din neștiință, din alte regiuni ale corpului. Imaginați-vă acest flux de energie ca pe o alocație fi-

nanciară echivalentă cu o sută de dolari pe zi. Sarcina voastră este să învățați cum să investiți acești bani cât mai înțelept cu putință, pentru că investițiile voastre fie vă vor aduce dobândă, fie vă vor băga în datorii. Evident, investițiile pozitive vă vor aduce câștiguri pozitive – și nu doar prin creșterea energiei voastre, ci și prin crearea unui surplus energetic.

Investițiile negative, pe de altă parte, vor crea datorii. Dacă datoria devine mai scumpă decât alocația voastră zilnică, va trebui să împrumutați bani. În termeni energetici, va trebui să împrumutați energie.

Acest numerar energetic suplimentar se poate obține, în principal, din două surse. O sursă este energia altor oameni, de care vă puteți atârna ca un parazit, pentru a vă alimenta propriul sistem. Dacă folosiți energia altora în acest fel, în cele din urmă veți deveni dependenți de alții și tot mai neputincioși și mai nevoiași, pe zi ce trece. Din ce în ce mai mult, veți privi înspre alții pentru a vă ridica respectul de sine, sau ca să vă dea idei despre cum să trăiți, să acționați sau să gândiți – pentru că voi nu veți mai avea energia să vă creați propria viață. Această sursă de energie este de obicei de scurtă durată, pentru că oamenii care vă sunt „furnizori" își vor da seama în curând că, aflându-se în preajma voastră, simt că li se scurge energia – și vă vor evita.

Altă sursă de energie suplimentară sunt resursele energetice conținute în propriul vostru țesut celular. Fiecare celulă din corpul vostru trebuie să fie zilnic alimentată cu energie proaspătă, pentru ca să se dezvolte bine, la fel cum are nevoie de apă.

Alocația voastră zilnică de o sută de dolari energetici vă este dată pentru întreținerea zilnică a sistemului vostru vital fizic și emoțional. Păstrarea unui nivel de energie al corpului fizic, în consecință, vă alimentează creativitatea, relațiile și nevoia vitală de optimism. Dar atunci când este retras prea mult numerar energetic din contul vostru bancar celular, datoriile încep să vă apese. Cu cât mai mare devine datoria, cu atât mai slab se face țesutul vostru celular. Dacă nu inversați acest model, plătin-

du-vă datoria cu alocația voastră zilnică, veți deveni vulnerabili la apariția unei boli.

Este scump să ne ținem legați de evenimentele negative din viața noastră – prohibitiv de scump. Este echivalent cu a ține morții în viață, iar acest lucru necesită o cantitate enormă de energie. Când ni se întâmplă o traumă, Natura ne furnizează fonduri suplimentare, ca să zic așa, ca să ne protejeze pe perioada secătuitoare a crizei – dar acel „împrumut" are o limită de timp.

Nici un împrumut nu ține la nesfârșit, iar semnalul că împrumutul ajunge la momentul de plată este atunci când începem să simțim că timpul a încremenit și că viețile noastre nu mai avansează. Atunci când refuzăm să dăm drumul durerii să plece din sistemul nostru, intrăm în depresie. Energia toxică a depresiei ne alimentează atitudinile negative față de alții și ne secătuiește și mai mult propriile resurse. Curând, vom proiecta asupra altora cauzele propriului nostru eșec și îi vom învinui de starea noastră jalnică. Această reacție iresponsabilă la problemele noastre devine obișnuită și de rutină. Ne agățăm de evenimentele și de relațiile negative din trecutul nostru, dar și din prezent, pentru că ele ne permit să ne vedem pe noi înșine ca victime și pe toți ceilalți ca sursă a suferinței noastre.

Singura cale de a elibera modelul în care ne-am încuiat singuri este să ne eliberăm de povara trecutului – să ieșim din datoria energetică pe care nu mai putem să ne permitem să o ducem. Iertarea este o cale sigură de a ieși din datorie. Iertarea nu înseamnă să ziceți că nu contează ce vi s-a întâmplat, sau că este în regulă că cineva v-a violat. Înseamnă, pur și simplu, să vă eliberați de sentimentele negative pe care le aveți în legătură cu acel eveniment și cu persoana sau persoanele implicate. În mod clar, acesta este un proces psihologic dificil și complex și voi avea mult mai multe de zis despre iertare, în Capitolul 3.

Însă valoarea iertării este explicită în Evanghelia Creștină, unde Iisus își iartă ucigașii când se află pe cruce, ca un preludiu la eliberarea energiei necesare pentru a duce la bun sfârșit Învierea. Iar când vorbea despre rugăciune – care, pentru Iisus,

era cheia de comuniune cu Divinul – El o spunea clar: „Și, când stați să vă rugați, să iertați orice aveți împotriva cuiva, pentru ca și Tatăl vostru, care este în ceruri, să vă ierte greșelile voastre" (Marcu 11:25). Este limpede că energia Divină nu va curge prin voi, dacă nu sunteți dispuși să iertați – și să mergeți mai departe cu viața voastră.

Iertarea este extraordinar de prețioasă, dar ea nu este singura cale de a vă elibera energia. Unele evenimente din trecut de care trebuie să ne eliberăm nu sunt evenimente negative, ci perioade bune. S-ar putea să nu fiți în stare să treceți peste faptul că nu mai aveți douăzeci de ani – ci aveți cincizeci, sau optzeci.

S-ar putea să nu fiți în stare să treceți peste înfățișarea tinerească pe care ați avut-o odată, sau peste calitățile atletice, sau peste agerimea minții. Această incapacitate este un alt mod de a irosi energia pe trecut.

Una dintre cele mai bune prietene ale mele nu putea să treacă peste anii ei de facultate. În acea perioadă a vieții ei, simțise că lumea întreagă o așteaptă și că poate face orice. După facultate însă, de fiecare dată când se ivea vreo ocazie, găsea un motiv ca să nu se folosească de ea. De fapt, se temea că nu voia cu adevărat să facă ceva. Combinația dintre frica ei de o viață cu angajamente și agățarea de un moment din trecut, care părea încărcat de potențial, i-a falimentat, în cele din urmă, contul energetic, ceea ce a dus la materializarea unei boli mortale.

La douăzeci de ani după faptul în sine, ea încă mai era obsedată de anii ei de facultate și nu putea să-și continue viața. Acum câțiva ani, s-a îmbolnăvit de lupus și a murit – boala numită lupus fiind legată direct de frica de a lăsa trecutul în urmă.

Tot așa, multe femei la vârste între cincizeci și șaizeci de ani se comportă ca la treizeci de ani, purtând haine tinerești, atunci când ele ar trebui să recunoască că sunt la vârsta înțelepciunii, sau când pot să-i îndrume pe ceilalți – sau chiar la bătrânețe. Bărbații în vârstă fac același lucru, cumpărându-și mașini sport roșii și alergând după femei de douăzeci de ani. Toate acestea sunt moduri toxice de comportament – și pot fi la fel de dău-

nătoare pentru sănătate, ca și refuzarea eliberării de evenimentele negative din trecut. Trebuie să acceptați stadiul vieții în care vă aflați și să-l sprijiniți prin conștiință. Dacă vă aflați la o vârstă înaintată, nu este nevoie să acceptați că acest stadiu al vieții înseamnă o decădere, dar nici nu puteți să trăiți cu regretul că anii voștri de tinerețe au trecut.

Refuzul de a trece peste evenimentele trecute, fie ele pozitive sau negative, înseamnă irosirea unei părți din bugetul vostru zilnic de energie. Dacă începeți să pierdeți energie și nu faceți nimic în legătură cu aceasta, inevitabil veți manifesta o slăbiciune în corpul fizic. Problema poate să înceapă destul de simplu, când începeți să vă simțiți „scoși din circuit" sau observați că nivelul vostru de energie este scăzut. Dacă nu sunteți atenți, aceasta poate duce la dezvoltarea unei infecții virale, la apariția gripei, a durerilor de cap, migrenelor sau grețurilor. Dacă pierdeți energie în continuare, fără să faceți nimic, aceste supărări minore pot să se transforme în boli majore. Și, deși nu vă place ce spun, puteți fi cu ușurință susceptibili să aveți accidente.

O persoană „predispusă la accidente" este, de fapt, îndatorată energetic. Persoana este dezechilibrată și este susceptibilă la orice – de la stângăcii minore, la accidente care îi pun viața în pericol. Astfel de oameni trebuie să învețe să recunoască zilele sau momentele încordate – la fel cum putem „simți când se apropie o răceală" – și să încerce să se odihnească mai mult, sau să ia suplimente – pentru că acela nu este cel mai moment bun pentru a merge la un interviu, sau pentru a lua decizii majore.

Ca medic intuitiv, mi se întâmplă să văd mai ușor decât alții cum funcționează exact pierderea de energie – deși, așa cum am arătat în *Anatomia Spiritului*, cu puțin exercițiu, puteți să învățați să vă diagnosticați singuri. Citirile de diagnoză pe care le fac implică să urmăresc circuitele de energie pe care le văd intrând într-o persoană și să „citesc" ce îmi spun acestea. Urmărirea unui circuit este cam ca și citirea unei electrocardiograme – te uiți după impulsurile care indică pericolul. Mă întorc înapoi în timp și, când ajung la un impuls în circuit, aștept impresiile des-

pre ceea ce s-a întâmplat, care încep să-mi spună unde anume persoana respectivă și-a lăsat o parte din spiritul său.

Acum câțiva ani, am făcut o citire pentru o femeie cu dureri cronice. Când m-am dus cu unsprezece ani înapoi în trecutul ei, am simțit că își pierduse fiica într-un accident de mașină. Aceasta este o durere și o rană adevărată și foarte profundă; de fapt, probabil că societatea noastră ar pune-o pe primul loc, ca fiind rana supremă, dintre toate rănile sociale.

Observându-i circuitul de energie, rana și-a schimbat imaginea, într-o plută de salvare, cu prea mulți pasageri pe ea. Am privit-o mai îndelungat și, deodată, am înțeles că aveam de a face cu o femeie extrem de manipulatoare, care, pentru prima dată în viața ei, căpătase o rană legitimă și nu avea de gând să-i dea drumul. Era ea îndurerată de pierderea fiicei sale? Da, desigur. Dar o altă parte a personalității ei se gândea: „Nu e rău deloc!"

Își folosea rana pentru a-și legitima personalitatea manipulatoare. Văd adesea oameni care fac acest lucru: iau o mâhnire legitimă dintr-o copilărie grea și o transformă în dreptul de a fi manipulativi, amărâți sau mânioși. Această femeie a recunoscut mai târziu că era o persoană extrem de lipsită de etică în afaceri și că, de fiecare dată când cineva o provoca, își scotea la iveală rana, la care oamenii sfârșeau prin a se scuza: „O, Doamne, îmi pare atât de rău că v-am provocat". Întrebați-vă acum: Cine poate să renunțe la o astfel de putere?

Așa că, i-am spus: „Eu înțeleg că pierderea fiicei dumneavoastră este o suferință foarte serioasă și foarte intensă și nu mă îndoiesc de acest lucru. Dar dumneavoastră ați scos ce e mai mai bun dintr-o situație foarte rea, iar cel mai avantajos lucru este că vă alimentați extrem de mult din această rană, ceea ce face aproape imposibilă eliberarea ei. Această rană v-a dat un avantaj pe care nu l-ați mai avut niciodată, înainte." Ea a recunoscut că așa era. Și chiar pe când recunoștea, puteam să văd pe fața ei cât de mult mai voia încă să țină de acea rană.

De ce este atât de greu să renunțăm la o rană? Eu cred că noi toți ne naștem cu un anumit pachet de percepții, cu „ceea ce

știm noi că este adevărat." Una dintre percepțiile din acest pachet este că dacă lăsăm anumite lucruri în urmă, viețile noastre se vor schimba. Iar realitatea este că, de fapt, ne e mai frică de schimbare, decât ne este de moarte.

Odată, am ținut o prelegere pe această temă la Universitatea din New Hampshire, în fața unei audiențe formată din șase sute de persoane. O femeie, care de altfel avea o conduită foarte blândă, liniștită, m-a rugat insistent să clarific ce voiam să spun cu renunțarea la limbajul rănilor. I-am răspuns că noi nu vrem să renunțăm la el, pentru că acesta a devenit prima noastră comunicare intimă, iar noi ne-am creat tot restul – viața romantică, viața socială – în jurul legăturii noastre cu rănile. Pentru cei mai mulți oameni, am spus, ideea de a renunța la aceasta este absolut cutremurătoare.

La acest moment, femeia a sărit de pe scaunul pe care stătea, de parcă ar fi trecut prin el un curent electric. „Nu-mi place ce spuneți", a strigat. „Nu-mi place, pentru că, dacă aș renunța la acest limbaj al rănilor, n-aș mai avea nimic de spus, nimănui. Nu-mi place deloc acest lucru!"

RANA SOCIALĂ

Cazuri ca ale acestei femei și ca cel al lui Jane nu sunt rare. „Ranologia" a devenit un fenomen social larg răspândit, care reprezintă o modificare în conștiința globală. În ultimele patru decenii, societatea americană a făcut un efort substanțial de sensibilizare la nevoia oamenilor de a se vindeca de traumele, pierderile și violările personale. Cultura noastră a devenit mai conștientă de disfuncțiile legate de stresul post-traumatic și de impactul violărilor emoționale și sexuale care, înainte de 1960, erau practic invizibile. Revoluția sexuală, mișcarea pentru o sănătate holistică și cultura terapeutică au deschis mintea Tribală, ca să recunoască dimensiunea criminal de uriașă a acestor genuri de agresiuni asupra persoanelor, pe care înainte le privise mai puțin ca traumatisme și mai mult ca vătămări fizice.

După ce mintea Tribală – nivelul de conștiință socială cel mai primitiv, orientat spre supraviețuire, o conștiință socială identificată cu etnia, cu naționalitatea și cu realitatea consensului – a recunoscut consecințele psihologice și emoționale ale acestor agresiuni, ea a răspuns prin formarea grupurilor de sprijin pentru persoanele cu vătămări emoționale și prin adoptarea de legi care incriminau agresiunile psihologice și emoționale. Acestea și alte măsuri de vindecare erau potrivite și foarte necesare.

Dar probabil fiindcă rănile emoționale sunt atât de puternice, atitudinile culturale s-au întins acum dincolo de măsurile potrivite de vindecare, devenind hipersensibile la pretențiile și la cererile victimelor. Învățătorii, medicii, clerul, oamenii de afaceri și chiar membrii familiei trebuiau să dea dintr-o dată dovadă de precauție extremă când aveau de a face cu copii sau cu persoane aparținând genului opus, ca să nu riște să fie acuzați de comportamente „inadecvate".

În circuitul propriilor mele seminarii, un contract pe care l-am primit conținea un fragment informativ referitor la o „nouă politică privind hărțuirea", care identifica nouă categorii de modele comportamentale care acum sunt recunoscute ca ofensive (a se citi: care cauzează răni). Aceste modele de comportament sunt „subtile sau directe, variind de la glume, la atingere și până la comportamente verbale ofensive și chiar la reținerea de a reclama comportamentul ofensiv al unei alte persoane."

Evident, oamenii care au fost abuzați și torturați în tinerețe au nevoie de ajutor ca să se confrunte cu propriile lor povești și să-și evalueze acțiunile. Și totuși, adulții care au suferit de un abuz în copilărie au și alte alternative, decât să-i ucidă pe cei care au abuzat de ei. Atitudini de genul acestora, deși bine intenționate, încurajează oamenii să „caute rana" în contexte sociale și să identifice o purtare ofensivă, în ceea ce, de fapt, ar putea fi niște situații complet inocente.

O preoteasă episcopală mi-a povestit recent despre supărarea ei profundă cu privire la noua politică a bisericii sale, care interzicea îmbrățișarea sau contactul fizic cu enoriașii.

„În calitate de îndrumător spiritual, deseori îmi ating clienții, într-un mod ce oferă sprijin", mi-a spus ea, „iar acum nu mi se permite să mai ating pe nimeni și trebuie să las ușa deschisă în timpul sesiunilor de îndrumare spirituală sau de confesiune, care sunt total private."

Replica ei la această măsură a fost să obțină un certificat de terapeut maseur și maseur corporal, astfel încât să poată fi autorizată să atingă pe alții.

Rănile au devenit un factor de putere și în tribunalele noastre, așa cum a dovedit-o juriul în procesul fraților Menendez, la începutul anului 1995. În eforturile noastre de a crea o societate care este mai conștientă de sentimentele membrilor ei, acum ar trebui să ne întrebăm dacă n-am mers prea departe, încurajând oamenii să fie atenți la rănile celuilalt. Acum avocații fac zilnic publicitate la televizor, încurajând oamenii să-i dea în judecată pe alții pentru „vătămare personală" – ceea ce înseamnă a câștiga bani prin păstrarea rănilor și a mâniei. Mesajul social este că rănile sunt un mijloc de a profita; vindecarea nu-ți aduce nici un venit. În cele din urmă, „ranologia" se referă la un fel de bunăstare a sufletului, plătindu-le oamenilor dividende pentru refuzul liber consimțit de a-și îmbunătăți propria condiție.

În cultura noastră – o cultură a informației rapide – regulile care ne guvernează viețile aproape că se schimbă mai repede decât putem noi să înțelegem. Replica culturală la noua conștiență a rănilor emoționale a fost să devenim sensibili la răni, pentru că orice vindecare – fie ea pentru un individ, sau pentru întreaga societate – începe cu identificarea rănilor. Însă identificarea rănilor este doar primul stadiu al vindecării. Călătoria efectivă a vindecării necesită trecerea prin acea durere.

Eu nu sugerez ca noi, ca indivizi, să ignorăm efectele pe care le au rănile asupra comportamentului nostru zilnic. Însă trebuie, în același timp, să evităm să insistăm pe traumele trecute, până la punctul la care să ne epuizăm energia disponibilă pentru a ne guverna corpurile și, pentru un motiv oarecare, să o deviem de la prezent. Scopul „conștiinței", în accepțiunea în

care folosim noi termenul, este să învățăm să fim *conștienți* tocmai de aceste feluri de evoluții energetice subtile în corp și în spirit – și să acționăm corespunzător. Dezvoltarea acestei conștiințe are implicații foarte ample asupra modului nostru de viață. Un schimb efectiv vibrațional sau energetic, ce are loc atunci când ne aflăm afară, de exemplu, este diferit de ceea ce se întâmplă atunci când ne aflăm în interior – sau atunci când suntem expuși la lumina soarelui, față de când nu suntem expuși.

Atunci când ne aflăm afară, nu este doar faptul că simțim căldura soarelui și ne bronzăm; de fapt, este vorba de contopirea unui câmp de vibrații cu câmpul nostru, intensificând calitatea sau curgerea energiei din corpul nostru. Ca s-o spun în termeni simpli, efectul luminii soarelui asupra sistemului nostru energetic este similar cu cel al curentului electric asupra unei baterii care se încarcă. Dezvoltarea conștiinței implică învățarea comportamentelor ce ne încarcă celulele energetice și ne țin în viață.

Dimpotrivă, atunci când neglijăm energia și viața sau abuzăm de ele, plătim pentru aceasta o datorie energetică. Vederea unei traume sau a unei tragedii care se întâmplă în viața cuiva ne solicită o reacție de compasiune, din moment ce compasiunea este o încărcătură energetică ce ajută o persoană în suferință. Însă dacă răspundem fără compasiune, sau respingem întregul eveniment, putem să ne atragem o datorie karmică.

Când vom învăța cât de puternică este energia – că ea este chiar chintesența vieții înseși și nu doar o măsură a vitalității – vom descoperi puterea cuprinsă în gândurile noastre, nu numai la noi, dar și la alți oameni.

Una dintre cele mai profunde istorisiri pe care le-am auzit vreodată la seminarii a fost cea a unei femei, care fusese rănită grav într-un accident de mașină și avusese o experiență în apropierea morții – o voi numi Maggie. Ea a fost atât de zdruncinată, încât a ieșit din corp și – în acea stare, plutind deasupra scenei accidentului, a putut să vadă cum reacționau la accident oamenii din mașinile din spatele ei. Unii erau profund zguduiți de ceea ce văzuseră, în timp ce alții spuneau lucruri de genul „Of,

Doamne, numai asta îmi lipsea! Cât timp vom fi nevoiți să stăm blocați aici?" Dar din a cincea mașină din spatele mașinii sale, a văzut un vârtej frumos care se învolbura, apoi s-a ridicat în eter și a coborât direct în corpul ei.

Gândi: „Ce se întâmplă acolo?" Exact când se gândea la acest lucru, se pomeni instantaneu lângă femeia din acea mașină, care trimitea o rugăciune pentru ea. În acea stare energetică, în mijlocul propriei sale experiențe în preajma morții, Maggie a luat numărul mașinii și l-a fixat în memorie. În cele din urmă, a revenit în corpul ei și a fost dusă la spital. Când s-a refăcut complet, a găsit-o pe femeia care se rugase pentru ea și s-a dus la ea acasă cu un buchet de flori, ca să-i mulțumească.

RECUPERAREA SPIRITULUI

Urmărind sufletele unor oameni bolnavi de cancer, am văzut deseori că la începutul vieților lor, o persoană cu oarecare autoritate – un părinte sau poate un învățător – le-a spus ceva de genul: „Nu vei fi niciodată destul de bun", sau „Niciodată nu vei realiza nimic." Lucrul acesta se poate să fi durat doar trei secunde, însă cele trei secunde i-au ordonat restul vieții. Dacă un comentariu de trei secunde poate pune total stăpânire pe voi, chiar credeți că puteți să vă creați propria realitate? Eu nu cred.

Negativitatea aceea este cea care vă creează realitatea, iar provocarea voastră este să deveniți destul de puternici ca să vă chemați spiritul înapoi.

Pe când citiți paginile următoare și faceți următorul exercițiu, țineți minte că într-adevăr vă creați propria realitate. Imaginați-vă un cerc mare în fața voastră și apoi vizualizați cum *prana*, forța voastră vitală sau grația Divină, intră prin creștetul capului. Acum vi se dă posibilitatea de a alege: Cum vreți să vă distribuiți prana? Așa cum o veți distribui, la fel vi se va întoarce – ce dai, aia primești. Îi spuneți spiritului vostru: „Întoarce-te la acel eveniment de supărare din trecutul meu și ține-l în viață

pentru mine, iar apoi adu-mi roade de la el." Și din aceste roade vă hrăniți voi țesutul celular.

Exercițiu: Rechemarea propriului vostru spirit

În nici un caz nu este ușor să vă recuperați spiritul din zilele deja trecute – nu numai pentru că este vorba de o durere veritabilă, ci și pentru că a insista pe amintiri triste sau pline de mânie poate deveni un obicei – aproape ca și cum ați fi vrăjiți. Ne obișnuim să insistăm să citim scrisorile vechi, pur și simplu pentru că ne-am deprins așa. Atât de simplu ni se duce spiritul la cimitirul nostru istoric, că energia lui ne ocolește mintea conștientă și pe urmă doar ne atenționează că și-a ocupat poziția în trecutul nostru. Astfel, în timp, nici nu mai e nevoie să ne activăm conștient trecutul nefericit; el este activat automat.

Procesul de recuperare a acestei energii din trecut începe prin a face o schimbare în conștiență și în vocabular; cu alte cuvinte, trebuie să vă depășiți trecutul. Învățați să deveniți conștienți, cât mai des cu putință, de ceea ce gândiți și unde se află energia voastră. Când simțiți că alunecați în ceața unei amintiri, ordonați energiei voastre să se întoarcă în momentul prezent, spunându-i: „Nu mai merg în acea direcție. O eliberez, o dată pentru totdeauna." Și nu trebuie să dați actului de eliberare o mare importanță după aceea. Nu este întotdeauna necesar să dați cu pernele de podea și să urlați cu furie. Eliberarea poate fi îndeplinită la fel de bine și cu puțin umor, cum ar fi: „Iar ai venit? Renunță! N-am nici timp, nici energie să mă mai gândesc la tine." Ușurați-vă și nu lăsați trecutul să vă înspăimânte. Încetați să-i mai dați putere, agățându-vă de convingerea că lucrurile ar fi putut și ar fi trebuit să fie altfel. Este o prostie.

Pe măsură ce obțineți un control mai mare asupra gândurilor voastre, încercați să vă schimbați și vocabularul. Vorbiți despre viața voastră mai mult la timpul prezent. Desigur că puteți să vă aduceți aminte de trecut, însă faceți-vă o obișnuință din a vă aminti de timpurile bune.

Când cineva vă întreabă cum o duceți, dați-i un răspuns pozitiv; lăsați ca aceasta să vă intre în obișnuință. În cazul în care aveți de-a face cu ceva ce vi s-a întâmplat recent, dați-i drumul și împărtășiți celorlalți ce s-a întâmplat, dar nu insistați asupra faptului. Dacă incidentul vă amintește de acel „de multe ori mi s-a întâmplat acest lucru", atunci revedeți acele timpuri, *dacă și numai dacă* sunteți, în sfârșit, pregătiți să încercați să înțelegeți și să renunțați la tiparul din voi, care este oarecum implicat în crearea momentelor respective.

Dacă, în timp ce sunteți cufundați în amintirile din trecut, vă apare un sentiment de victimă și mai mare, care vă face să spuneți: „Vezi? Pur și simplu nu pot să câștig, orice aș face", atunci ați ratat, pur și simplu, chiar ideea de ceea ce înseamnă rechemarea spiritului. Ca să vindecați trecutul, trebuie să „călătoriți în timp", cu intenția sinceră de a detecta și de a sparge tiparele repetitive și de a pătrunde în esența a ce anume trebuie să învățați în această viață.

Capitolul Doi

CELE CINCI MITURI DESPRE VINDECARE

Legătura dintre conștiință și boală face, la ora actuală, obiectul multor speculații și cercetări științifice. Desigur că, devenind conștienți de convingerile negative și de efectele lor asupra noastră, putem să facem alegeri pozitive și să ne schimbăm viețile în bine. Alături de alți profesori și cercetători, eu cred că o conștientizare a conexiunii înnăscute între minte-corp și spiritul nostru poate cataliza o vindecare.

Totuși, chiar și cei mai sfinți oameni pot să se îmbolnăvească – și chiar se îmbolnăvesc. Oameni absolut sfinți au contractat cele mai obișnuite boli, inclusiv cancere cumplite. Unii chiar știau dinainte cum vor muri. În ciuda provocărilor fizice cu care se confruntau, acești sfinți și înțelepți se străduiau să-și înțeleagă natura, să exprime compasiune față de alții și să se conecteze cu energia Divină care le dirija viața. Cu toate că poate n-au reușit să-și vindece boala fizică – sau nici măcar n-au încercat – ei se vindecau într-o acceptare a voinței Divine și a scopului superior al vieții lor.

Trebuie să înțelegem că, în anumite cazuri, poate fi voință Divină faptul că nu ne vindecăm la nivel fizic, ci învățăm dintr-o boală cronică sau mortală, anumite lecții pe care sufletul nostru are nevoie să le descopere. Alteori trebuie să asimilăm virtuți spirituale care ne sunt disponibile doar prin boală – și probabil, în acest fel, să-i inspirăm pe alții. Transformarea prin boală este o temă spirituală venerată a vremii, iar credința în Divin poate produce revelații și vindecări spectaculoase.

Pe când își căra crucea pe drumul spre crucificare, Iisus a fost ajutat, pe o bucată de drum, de un bărbat pe nume Simon.

Acel incident profund simbolic merită mult mai multă atenție decât i s-a acordat: El zice că, în călătoria noastră spre Sine și spre înțelegerea destinelor noastre unice, noi mai trebuie să ducem și povara celor care nu sunt suficient de puternici – și uneori povara este negativitate.

Odată, pe când mă aflam în Londra, am făcut o citire pentru un bărbat deosebit, care avea fața cuiva care este binecuvântat. A venit la mine după prelegere și mi-a zis: „Eu sunt o persoană foarte bună, dar nu înțeleg de ce am atâtea dificultăți cu autoritățile, la locul meu de muncă". Bărbatul lucra pentru British Telecom. M-am uitat la el și n-am văzut nimic altceva decât bunătate ieșind din câmpul aurei lui. Am închis ochii și am cerut să fiu ghidată – și atunci am avut o impresie foarte puternică despre el, că era un înger păzitor în proces de instruire și că absorbea foarte multă negativitate. Mare parte din acea negativitate era de natură rasistă, pentru că el era din India. O mulțime de alți indieni pe care el îi cunoștea sufereau de aceleași atitudini rasiste, dar nu erau destul de puternici ca să le facă față, așa că el absorbea loviturile în locul lor.

I-am explicat bărbatului acest lucru, adăugând: „Nu știu dacă aceasta vă va ajuta, dar este singura impresie pe care o am." „Oo", a zis el, „pe asta aș putea s-o duc". Atunci am auzit o poveste și mai surprinzătoare, despre un învățător indian foarte respectat, care făcuse un cancer mortal, la mai multe organe. El slăbea din ce în ce mai mult, pe măsură ce boala progresa și corpul lui începea să arate semne exterioare ale ravagiului din interior. Într-o zi, un student devotat s-a apropiat de el și l-a întrebat de ce nu se vindeca – sau de ce nu putea să se vindece.

Învățătorul spiritual s-a întors către el și a râs. „Vrei să mă vezi vindecând aceasta?", a spus. „Privește."

Și, cu acele cuvinte, învățătorul și-a vindecat corpul, care imediat și-a reluat fosta strălucire sănătoasă – băgându-l pe bietul student într-o derută și mai mare.

„Nu înțeleg", a zis studentul. „Dacă aveți atâta lumină înăuntru, atunci care este cauza întunericului acestei boli?"

„Nu este întunericul meu," i-a răspuns învățătorul spiritual. „Este al tău și al celorlalți studenți ai mei. Îl duc pentru voi, până când veți fi destul de puternici ca să-l duceți singuri. Cât despre mine, eu nu simt nimic din el".

Acceptarea îndrumării Divine este cheia spre maturitatea spirituală – dar și cheia spre vindecarea provocărilor fizice și emoționale. Indiferent dacă boala este o criză spirituală, sau a evoluat din negativitate, natura umană este destinată să caute un mijloc de vindecare. Totuși, multele mele experiențe în lucrul cu oameni care se confruntă cu o boală, m-au făcut să cred că, deseori, oamenii nu se vindecă pentru că, la nivel conștient sau inconștient, ei au mai multă încredere în modele de credințe foarte puternice, care intră în conflict cu vindecarea, decât în abilitatea lor de a se vindeca.

Există cinci mituri principale despre vindecare, ce pot să preia, în totalitate, puterea psihică și emoțională a unei persoane și să facă vindecarea aproape imposibilă. Fiecare dintre ele susține conștiința rănilor, care servește mult mai mult la slăbirea corpului, decât la remedierea lui. Aceste modele de credințe sunt atât de puternice, încât uneori ele par a fi mai puternice decât convingerile noastre optimiste despre posibilitatea de vindecare. Și asta se întâmplă, pentru că aceste credințe optimiste, pline de speranță, sunt despre viitor, despre posibilități, în timp ce boala este o realitate, iar miturile care o susțin se află în prezent. Vindecarea este intangibilă, însă boala poate fi simțită și văzută.

Cea mai eficientă cale de a înfrânge forța dominantă a miturilor este să recunoașteți că voi personal credeți în ele și – deși s-ar putea să împărtășiți această credință cu alții – ea rămâne doar o credință și nu este neapărat un fapt. Iar apoi, lucrați conștient pentru a vă detașa de influența acestei forțe. Când citiți despre fiecare dintre cele cinci mituri, întrebați-vă: „Este aceasta ceva ce cred eu?" Dacă veți constata că da, vă voi oferi modalități – prin rugăciuni și alte ritualuri – de a le slăbi chingile în

care vă țin mintea. Nici un mit nu se eliberează din psihic fără luptă, însă dacă intenționați cu adevărat să vă vindecați, nu aveți altă alegere decât să continuați lupta – și pe urmă să dezvoltați forme de gândire, ca să le înlocuiți și să vă susțineți sănătatea.

PRIMUL MIT:
VIAȚA MEA ESTE DEFINITĂ DE RANA MEA

În principiu, este imposibil să rămâi neinfluențat de o istorie personală ce conține răni emoționale și psihice. Atât fizic, cât și la nivel simbolic, rănile pun stăpânire pe sângele și pe corpurile noastre. În mare parte, biografiile noastre sunt istorii ale corpului nostru biologic.

Rănile sunt ca niște canale de dispersare, care drenează apa și spiritul din râul vieții. Cu cât avem mai multe răni, cu atât mai mult efort trebuie să depunem pentru a ne rechema energia, oprind scurgerile de energie și îngrijindu-ne de procesul nostru de vindecare. Indiferent de numărul și de adâncimea acelor canale, pentru vindecare este nevoie ca forța noastră vitală să fie redirecționată înapoi, în propria noastră viața.

Multă lume ajunge să creadă că viețile lor sunt doar o compilație de răni psihice, pentru care simt că pot să facă puțin ca să le vindece. La sugestia că se pot elibera de rănile lor, astfel de oameni răspund deseori: „Tu nu înțelegi. Eu n-am mai fost niciodată la fel, de când mi s-a întâmplat acel lucru. Cum aș putea să schimb acum așa ceva?"

După retrăirea unei experiențe traumatice sau tragice, acești oameni au tendința să se uite la fiecare experiență nouă, prin prisma rănii provocate de acea primă experiență. Ei își proiectează experiența din trecut asupra oricărui lucru care li s-a întâmplat de atunci, în viață. Încep fiecare relație nouă cu suspiciunea că s-ar putea repeta același tipar de experiență. Ei avertizează orice persoană nouă care vine în viața lor că nu vor mai fi niciodată în stare să aibă încredere totală în ea, din cauza experienței anterioare. Își descriu viața ca pe un șir neîntrerupt de

nenorociri personale și profesionale, ce nu se pot schimba din cauza trecutului lor rănitși care le-a furat toate ocaziile pozitive ce ar fi putut – sau ar fi trebuit – să le apară în cale.

Deși această stare mentală este tristă, autolimitativă și defetistă, unii oameni capătă o putere uriașă din menținerea ei, pentru că ea le permite să ducă o viață de așteptări minime și cu responsabilități limitate. Aceasta le permite să depindă de ajutorul altora și să se joace cu vina lor, ca să mențină venirea acelui ajutor. Ei vorbesc cu regret sau cu amărăciune despre obiective de creație pe care nu le pot realiza – acum sau vreodată – din cauza istoriei lor pline de abuz emoțional sau fizic. Ei caută un sistem de sprijin care îi plasează într-o zonă de confort social, una care va rămâne plină de compătimire față de starea lor de răniți, fără măcar să-i determine vreodată să o lase în urmă.

Dat fiind că de la o personalitate rănită nu se așteaptă niciodată nimic, ei nu pot să dea niciodată greș. Pe măsură ce trec anii, pe măsură ce acești oameni se obișnuiesc cu acest fel de putere și de auto-protecție, le e din ce în ce mai greu să se schimbe. Cu cât îmbătrânim, cu atât mai greu ne este să ieșim din răni și să pășim spre o nouă viziune a vieții. Totuși, rămâne faptul că a insista asupra rănilor îi poate dăuna psihicului, la fel de mult ca și rănile inițiale. A insista asupra unei răni este, de fapt, un fel de rană auto-provocată, o auto-flagelare, în care conștiința noastră este mereu concentrată pe slăbiciune – și niciodată pe însănătoșire. Mai departe, un psihic ce crede în propria sa vulnerabilitate emoțională și psihologică poate să producă doar un corp fizic ce reflectă același „full", cum se zice în poker. Dacă vă este frică de forță sau de independență, vă va fi foarte dificil să vă păstrați sau să vă recuperați sănătatea.

La un seminar, am cunoscut un bărbat pe nume Frank, care era adânc înrădăcinat în credința că rănile sale îi creaseră o limitare permanentă în ceea ce privește lucrurile pe care le-ar fi putut realiza în viață. Frank comenta în continuu că ar fi putut să devină un savant sau un medic, dar din cauză că unii profesori din școală l-au criticat permanent, el n-a avut altă alterna-

tivă, decât să aleagă locuri de muncă pentru care nu era nevoie de prea multă școală, pentru a evita să mai fie umilit.

În cursul seminarului, de fiecare dată când discuția ajungea la efectele diverselor tratamente medicale, Frank își adăuga imediat părerea, care era întotdeauna negativă. Doctorii nu știu cu adevărat ce fac, când e vorba să trateze o boală, spunea el, pentru că cei mai mulți dintre ei nu știu din experiență personală, cum este să suferi grav. La un moment dat în timpul seminarului, un alt bărbat a obiectat că mulți medici vin cu istorii personale încărcate și că au ales profesia medicală, ca mijloc de a-i ajuta pe alții. El însuși era un astfel de medic, a spus bărbatul. Frank a respins această obiecție, sugerând că doctorul doar își reprima durerea și că nu putea, ca doctor, să se conecteze asupra propriile sale emoții. Pe când discuția evolua către după-amiază, patru oameni au povestit despre succesul lor în vindecarea istoriilor personale. Dar era limpede că Frank le lua comentariile pozitive drept amenințătoare. În cele din urmă, s-a ridicat și a anunțat că nimeni nu a fost atât de rănit emoțional ca el – și a părăsit grupul!

În ciuda atitudinii lui Frank, am fost profund inspirată de poveștile minunate despre vindecare, pe care le-au relatat alții din acel grup – la fel cum am fost inspirată de multe alte povești pe care le-am auzit la alte seminarii. Oamenii au trecut prin experiențe de coșmar și au mers înainte, construindu-și vieți nu doar productive, ci și pline de bucurie.

La unul din seminarii, o femeie pe nume Alison și-a împărtășit experiența despre cum s-a vindecat de cancer de sân. La puțin timp după ce împlinise vârsta de treizeci de ani, și-a descoperit un nodul la sân, care s-a dovedit a fi malign. La momentul diagnosticului, Alison avea o relație cu Sam și deja începeau să se gândească la căsătorie. Când i-a spus despre boala ei, el a zis că, împreună, „vor lupta împotriva acelui lucru" și pe urmă își vor continua viețile. Dar lucrurile n-au stat așa, pentru că, după cum a spus Alison: „Sam avea nevoie ca eu să depind de el.

Dependența l-a făcut să se simtă în siguranță în relație, pentru că îi dădea un sentiment de control."

Lucrând la vindecarea corpului, Alison și-a vindecat și personalitatea, suficient cât să înțeleagă că, deși îl iubea pe Sam, dependența ei de el îi bloca progresul. Dependența ei de el era atât de mare, încât se aștepta ca, de fapt, el să facă vindecarea în locul ei. În același timp, se temea să devină puternică, pentru că asocia puterea cu independența. „Nu aveam habar cum să mă atașez de cineva, fără să-i dau o listă a punctelor mele vulnerabile", a zis ea. „Știam cum să fiu incompletă, ceea ce părea întotdeauna să fie un mijloc de a mă apropia de cineva. Adică, vreau să zic, așa a fost cu Sam și cu ceilalți bărbați cu care am avut o relație. Dar acum trebuia să devin o cu totul altă persoană – una puternică și în stare să facă față cancerului, de una singură".

Doar gândul de a vindeca ceva de una singură era înspăimântător pentru Alison, pentru că putea să-i dea lui Sam impresia că ea făcea ceva ce nu-l mai solicita în felul în care îl solicita întotdeauna înainte.

„De fapt, mă chinuia la fel de mult frica mea de a mă vindeca, pe cât mă chinuia și frica de a nu mă vindeca", spunea Alison. „Am înțeles că a fi o persoană vindecată însemna că trebuie să pun la încercare toate acele părți din mine care au fost dintotdeauna modalitatea mea de a comunica cu oamenii, mai ales cu Sam. Am hotărât, într-o seară, că trebuie să fac o alegere, astfel încât i-am spus lui Sam că aveam nevoie de „ceva spațiu", ca să-mi adun puterile. El a luat-o ca semn că îl respingeam; acela a fost, mai mult sau mai puțin, sfârșitul relației noastre."

În cele din urmă, doctorița lui Alison i-a oferit o perspectivă diferită. A fi mai puternică nu însemna să trăiască singură, i-a spus, ci mai degrabă să trăiască o viață mai bună – fiindcă independența înseamnă alegere. Puterea ar plasa-o într-o poziție de unde nu era nevoită să se „mulțumească cu ce-i pica", ci putea să aleagă cu cine voia să fie. „N-am crezut-o la început, dar sigur că îmi plăcea ce spunea", a povestit Alison.

Alison își aducea aminte de acele cuvinte, de fiecare dată când aluneca în fricile ei de singurătate – mai ales acum, când chiar trăia singură. „Am ajuns la un moment dat să-mi spun că, singură sau cu cineva, eu vreau să trăiesc o viață bună și sănătoasă", spunea ea. „Și ceea ce mi se pare interesant în acea decizie este că, de îndată ce mi-am zis acel lucru, am început să cred că puteam să mă descurc singură. Totuși, în același timp, parcă știam că nu voi fi singură."

După discuția noastră, am avut un sentiment foarte pozitiv cu privire la boala lui Alison. Am văzut în ea dedicarea și tăria de caracter de care o persoană are nevoie, atunci când se confruntă cu o boală gravă. Dar, mai mult decât atât, am văzut că ea știa că acela era adevărul.

Peste un timp, am primit o scrisoare de la Alison, în care îmi scria despre cancerul ei care se retrăgea și că ea era absolut sigură că va ajunge să se vindece complet.

Eu nu subestimez dificultatea renunțării la credința că viața vă este – și va fi întotdeauna – definită de rănile voastre.

Este în special greu de renunțat la acest mit, pentru că el e atât de util: el ne permite să simțim că orice eșec sau lipsă de realizare a noastră reprezintă vina altcuiva.

Singura cale de a vă elibera din strânsoarea în care acest mit vă ține psihicul, este să vă asumați mai multă responsabilitate pentru calitatea vieții voastre – așa cum a făcut Alison.

În loc să spuneți că ați fi dorit să fi mers la facultate – mergeți la facultate. Începeți prin a frecventa cursurile, rând pe rând, la distanță dacă este necesar – dar începeți.

În loc să vă doriți să fi cântărit cu douăzeci de kilograme mai puțin decât aveți acum, începeți să vă plimbați și schimbați-vă regimul alimentar, chiar dacă mergeți doar un kilometru pe zi și eliminați numai câteva dintre mâncărurile foarte grase.

Când vă surprindeți zicând sau gândind: „Aș fi putut să ....., dar trecutul meu rănit m-a împiedicat să realizez asta", atunci faceți ceva ca să realizați chiar acel scop „imposibil".

Întrebări pentru autoexaminare

– Găsiți scuze pentru faptul că nu faceți mai multe lucruri pozitive cu viața voastră?

– Obișnuiți să comparați istoria rănilor voastre cu ale altor persoane? Dacă da, de ce?

– Dacă vă simțiți mai rănit decât altcineva, vă face acest lucru să simțiți că primiți mai multă forță?

AL DOILEA MIT:
A FI SĂNĂTOS ÎNSEAMNĂ A FI SINGUR

O frază care se folosește uzual pentru a vorbi despre o revenire la sănătate este „a te pune din nou pe picioare" – adică, a avea grijă de tine, a fi independent.

Dar pentru unii oameni răniți psihic, revenirea la sănătate și obținerea independenței echivalează cu izolare și vulnerabilitate. Pentru mulți, această frică de independență eroică – și, prin extensie, de a fi singur – stă la baza incapacității lor de a se vindeca. Mai mult, ei cred că, odată vindecați, vor fi vindecați pentru totdeauna – și astfel, odată cu refacerea sănătății, nevoia de sprijin emoțional și psihologic se va evapora cumva cu totul.

Aceasta este o altă variantă a credinței arhaice că, odată ce vom ajunge în Țara Promisă, nu vom mai avea de călătorit. Dar oamenii care se vindecă și care sunt vindecați au nevoie de companie și de prietenie, ca toți ceilalți. Noi creăm sănătate în fiecare zi și tot timpul – și e nevoie să facem acest lucru în mod conștient. La fel cum iluminarea nu este ceva ce se întâmplă o singură dată și la care pot ajunge doar niște superoameni spiritualizați, sănătatea nu se întâmplă în afara unei comunități – ea necesită o conexiune conștientă între minte, corp și spirit, o conexiune între individ, alți oameni și universul mai extins.

Vindecarea, ca și spiritualitatea, este un proces continuu – după cum o arată limpede multe povestiri pline de înțelesuri, din tradiția estică. Într-una dintre povestiri, relatată de Jack Kornfield, învățător de Meditație Intuitivă și psiholog, un călugăr Zen

urcă pe munte, hotărât să găsească iluminarea, sau să moară. În drumul său spre vârf, se întâlnește cu un bătrân înțelept, care ducea un braț mare de vreascuri și îl întreabă dacă știe ceva despre iluminare. Bătrânul – care este, de fapt, Bodhisattva Înțelepciunii – scapă brațul de vreascuri pe pământ. Iar călugărul devine imediat iluminat.

„Vrei să spui că e atât de simplu?, zice el. „Trebuie doar să renunți și nu te mai agăți de nimic!" După care, se uită la bătrân și întreabă: „Și acum ce mai urmează?" Bătrânul se apleacă, ridică brațul de vreascuri de pe jos și pleacă spre sat. Adică, chiar și după iluminare, ne așteaptă aceleași plăceri și aceleași corvoade. Chiar și după vindecare, trebuie să continuăm să lucrăm la vindecare. Vindecarea nu este un proces ce are un sfârșit.

În societatea americană prevalează atitudinea că o persoană sănătoasă este cea care s-a recuperat complet după o rană sau o boală din trecut și care este în stare să-și continue viața, imună la orice probleme de sănătate. Totuși, adevărul este că, fie că suntem vindecați, fie ne aflăm în proces de vindecare, întotdeauna vom avea nevoie de o comunitate afectuoasă de prieteni și de familie – o comunitate bazată nu doar pe răni sau pe nevoie, dar și pe interese împărtășite și pe îngrijire emoțională. Vindecarea nu reprezintă încheierea nevoilor inimii; mai precis, este o ușă spre deschiderea ei. America a fost îndrăgostită mult timp de mitul individualistului neînduplecat. Problema este că prea puțini dintre noi putem să ne identificăm total cu acel model – pentru că, în esență, noi suntem ființe sociale. Atâta timp cât credem că vindecarea adevărată necesită un efort individual eroic, vom avea o scuză convenabilă ca să nu începem să ne vindecăm.

Deseori, luarea unor măsuri chiar modeste de vindecare – cum ar fi să învățăm meditația sau yoga, sau să ne schimbăm dieta – va părea insurmontabilă, dacă nu putem concepe să le facem fără a avea măcar un partener dispus să ne ajute, deși, cu siguranță, mulți au înfăptuit aceste schimbări de unii singuri.

La unul din seminariile mele, o femeie pe nume Beth mi-a spus că diagnosticul de cancer a determinat-o să caute vindecare

prin medicina complementară. Ea și-a schimbat regimul alimentar și a renunțat la fumat și la alcool. Apoi s-a alăturat unui grup de suport pentru vindecarea cancerului, s-a adresat unui terapeut și a început să practice yoga. Prietenul ei, Matt, care era un fumător înrăit, a perceput aceste eforturi ca extrem de amenințătoare, mai ales când ea i-a spus să nu mai fumeze în casă.

Beth și Matt au început să se lupte tot timpul, din cauza fumatului și a timpului pe care acum ea îl petrecea plecată de acasă. Simțind că are tot mai puține lucruri în comun cu Beth, Matt i-a cerut să se mute din casă. Ea a recunoscut că aceasta era o schimbare de care îi era frică cel mai mult, nu numai pentru că îi lipseau resursele financiare ca să-și găsească o locuință nouă și să facă față cheltuielilor sale medicale, dar și pentru că fusese cu Matt atât de mult timp, încât nu-și mai imagina viața fără el.

Beth a propus un compromis: Matt putea să fumeze în casă și să mănânce orice voia, iar ea avea să-și limiteze participarea la grupurile de sprijin la o dată la două săptămâni. În schimb, el să nu o mai critice pentru că se ține de noul ei regim alimentar, sau pentru că se duce la orele de yoga. Când am întrebat-o pe Beth dacă acest nou plan mergea, ea mi-a răspuns:

„Ei bine, eu fac maximul din ce-ar trebui să fac, așa că planul este de partea mea. Numai că îmi lipsesc întrunirile săptămânale ale grupului de sprijin, pentru că Matt nu-și poate închipui cu adevărat cum este să ai cancer. Acei oameni pot, iar eu mă simt acceptată de ei. Avem un scop comun și ținem unii la alții. Mie îmi place acel sentiment; de fapt, chiar îmi place foarte mult acel sentiment. Matt zice că lor nu prea le pasă atât de mine, cât le pasă să ia de la mine ce vor, pentru beneficiul lor personal. Eu nu prea cred în asta, dar nu pot să-i demonstrez acest lucru, pentru că el refuză să cunoască grupul.

În orice caz, mi-a promis că va accepta și cred că asta e ce contează cu adevărat, cel mai mult."

Nu știu dacă, în cele din urmă, Beth și-a vindecat boala, dar sper că a reușit să-și dea seama cum energia îi era compromisă de dilema în care se afla.

Oricum, atunci când mă gândesc la ea, eu văd o persoană al cărei obiectiv nu era, de fapt, să se vindece, ci să nu rămână singură – iar frica pe care o conținea „singurătatea" i-a alimentat mai degrabă boala și nu efortul de a-și recupera sănătatea.

Altă dată am întâlnit un tânăr strălucitor, pe nume Bart, care fusese diagnosticat cu leucemie. La două zile după ce a auzit diagnosticul, s-a apucat să citească orice material care îi cădea în mâini, ce avea legătură cu metodele de vindecare și mintea-corp. Și-a schimbat toate aspectele vieții, chiar și-a zugrăvit și apartamentul în culori care simțea că-i inspiră liniște.

Doar unul dintre prietenii lui Bart a arătat respect față de ce făcea acesta. Ceilalți îl tachinau, mai ales când a început să mănânce doar mâncare organică și s-a apucat de o practică spirituală. În cele din urmă, el a rupt legătura cu fostul său cerc de prieteni și, deși la început le-a dus dorul, a rămas total concentrat pe recuperarea sănătății. Era dispus să trăiască într-o lume de totală izolare și tăcere, dacă asta îi trebuia pentru vindecare.

Noul mod de viață al lui Bart era, într-adevăr, oarecum izolant. Totuși, izolarea i-a devenit un tovarăș liniștitor. De fapt, a început să-i placă și să respecte persoana în care se transforma. Se bucura că se simte puternic și încrezător în legătură cu abilitatea lui, nou-găsită, de a-și conduce viața – deși uneori îi era dor de socializarea cu vechii săi prieteni. Dar, oricât de singur se simțea, se consola să-și vizualizeze viitorul în imagini pozitive ale unei vieți noi – nu de singurătate, ci de speranță, înconjurat de prieteni. În doi ani, boala a intrat complet în remisie.

Ulterior, am auzit de la un prieten apropiat al lui Bart că se căsătorise și-și făcuse noi prieteni, care îi împărtășeau preferința pentru mâncare organică și pentru practici spirituale.

Cerințele vindecării sunt dure, mai ales dacă ne cer să renunțăm la unii sau la toți camarazii noștri apropiați.

Deși e sigur că nu trebuie ca fiecare să treacă prin renunțare – atunci când este necesar, aceasta este singura alegere reală de urmat. Dacă este nevoie să renunțați la prieteni vechi, amintiți-vă de natura ciclică a vieții, preamărită de mistici – de la au-

torul necunoscut al Ecleziastului și până la Lao-tzu. După iarnă vine primăvara. Singurătatea și prietenia pot să joace, fiecare, un rol în vindecarea voastră, la momente diferite în timp – sau chiar la momente diferite, în timpul aceleiași perioade de timp.

Vindecarea nu cere izolare, mai mult decât cere misticismul cămăși aspre de păr de cal, sau regimuri alimentare pe bază de lăcuste.

Întrebări pentru autoexaminare

– Vă este teamă că, dacă vă vindecați, grupul vostru de susținere vă va abandona sau vă va arăta mai puțină compasiune?

– Atunci când vă vizualizați ca fiind vindecați, sunteți singuri în încăpere?

– Vedeți rănile emoționale ca pe un mijloc de a vă lega de o altă persoană – și vindecarea înseamnă că trebuie să vă despărțiți de acea persoană?

AL TREILEA MIT: A SIMȚI DURERE ÎNSEAMNĂ A FI DISTRUS DE DURERE

Deseori se întâmplă că durerea reprezintă prezența bolii – atât emoționale, cât și fizice – astfel încât e normal să se considere că orice durere este ceva negativ.

Dar durerea este și un învățător, un mesager care ne indică să fim atenți cu corpurile noastre, sau să renunțăm la comportamente și la situații în care suntem slabi și să adoptăm unele în care dăm dovadă de integritate și forță.

Societatea noastră plină de medicamente susține că afecțiunile cele mai dureroase din punct de vedere fizic și psihologic ar trebui înlăturate cu ajutorul medicamentelor. Reclamele de la televizor susțin folosirea remediilor calmante în cazul durerilor de cap sau de spate și al oricăror alte simptome imaginabile. Indiscutabil, durerea cronică este un handicap serios în calea trăirii unei vieți pline, ce face ca păstrarea unei atitudini pozitive să devină extrem de dificilă.

În același timp, durerea emoțională și psihologică poate fi un semnal că trebuie să fim atenți. Ea poate fi un învățător – fie că provine din emoțiile noastre, sau din corpurile noastre fizice. Ea ne dirijează atenția spre sfera fizică sau emoțională care imploră să fie reparată. A trata durerea cu medicamente, în stadii timpurii sau în exces, poate fi o greșeală, pentru că ne face să credem, în mod eronat, că ne vindecăm, atunci când de fapt nu o facem. În loc să folosim imediat medicamente, ar trebui să aflăm de ce avem o anumită durere, sau disconforturi și dureri fizice.

Reclamele care îmi displac cel mai mult sunt cele care promovează remedii pentru probleme la stomac, care se iau *înainte* de masă, ca să puteți să mâncați toată mâncarea grasă, picantă sau pe bază de lapte pe care o doriți, potolindu-vă și durerea din stomac, cea care se chinuie să vă spună că organismul vostru nu poate digera astfel de mâncăruri. Deși folosirea analgezicelor poate fi esențială la o anumită etapă a oricărui proces de vindecare, trebuie să ne întrebăm dacă aceste medicamente sunt întotdeauna necesare, sau dacă ele au devenit o distragere a atenției de la ceea ce ne spune durerea despre viețile noastre.

A suferi de durere este o experiență oribilă – dar la fel este și dependența de medicamente. De fapt, medicamentele nu fac altceva decât să înrăutățească lucrurile, pentru că atunci când le luați, nu puteți simți ce se întâmplă în corpul vostru și puteți să ajungeți să credeți că lipsa durerii este același lucru cu vindecarea. Dar nu este. Nu vă fie frică să pătrundeți în durere și să o folosiți ca pe un aliat, care să vă ajute să vă refaceți corpul. La fel de bine se poate ca acesta să fie singurul limbaj care să vă poată ține atenția concentrată pe deplin.

Dacă recunoașteți că s-a format o dependență, atunci gândiți-vă la un program treptat de dezintoxicare și la un sistem de sprijin care vă poate ajuta în această sarcină foarte grea. Dar înainte să începeți dezintoxicarea de orice fel de medicament, vă recomand să contactați un terapeut care poate să vă țină de mână – și de minte, ca să zic așa – și să vă ghideze, pas cu pas, către interiorul vostru. Învățați metode alternative de control al min-

ții-corp, cum ar fi folosirea respirației ca mijloc de comunicare cu corpul vostru, sau biofeedback-ul, ce a fost dezvoltat anume pentru acest scop.

Dacă sunteți gata să vă concentrați atenția pe a pătrunde în durere, probabil că veți avea nevoie de ajutor – e posibil să nu știți de unde și cum să începeți. O cale de a începe este prin a vă studia pe voi înșivă. Luați aminte la câte gânduri și atitudini dureroase adoptați zilnic. Notați-le, ca să le vedeți clar și să vă dați seama de ravagiile cumplite pe care le pot aduce în corpul vostru.

S-ar putea să vă dați seama că zăboviți asupra unor imagini dureroase despre sine, sau în credințe despre viață pline de durere. S-ar putea chiar să vă dați seama că, în esență, sunteți o persoană pesimistă, care privește întotdeauna totul negativ și desconsideră aspectele pozitive.

Ați putea ajunge la concluzia că ce suportați nu e durerea voastră, ci necazul altora, pe care vreți să-i protejați. S-ar putea chiar să înțelegeți durerea ca pe o provocare spirituală, apărută în viața voastră ca un mijloc de a vă întări starea minții, ajutându-vă mai mult decât v-ați fi putut imagina vreodată că e posibil.

Un bărbat pe nume Fred, care a venit la unul din seminariile mele, mi-a dezvăluit că începuse să ia calmante, când l-a deranjat spatele. Deși, inițial, medicamentele pe care le lua i-au adus ușurare, a descoperit că, pe măsură ce trecea timpul, avea nevoie de doze din ce în ce mai mari. Peste vreun an, i-a spus medicului său că medicamentul nu mai avea efect și i-a cerut să-i prescrie ceva mai puternic. Medicul i-a recomandat, în loc de medicamente, să facă exerciții ca să-și întărească spatele. A început să-i urmeze sfatul, dar exercițiile, pur și simplu, nu aveau efect. Atunci s-a dus la un alt medic, care i-a prescris un medicament mai puternic, dar, în timp, chiar și acesta a devenit „insuficient".

Când l-am întrebat pe Fred de ce nu încercase să analizeze motivul pentru care spatele său era într-o stare atât de proastă, el a zis: „Sincer vorbind, nu voiam să-mi bat capul cu așa ceva, pentru că mi-ar fi luat prea mult timp, iar eu voiam o ușurare imediată." L-am întrebat ce altceva, în afară de spatele său și de dile-

gativă care îi putea ajuta să-și dea seama despre ce era vorba, doar că totul fusese în zadar. De ce și cum, se întreabă ei, ar putea să dezgroape acea parte lipsă a psihicului lor?

Uneori, boala este rezultatul unui complex de cauze, iar încercarea de a stabili cauza la un singur factor simplu poate fi zadarnică. Adevărul este că viața nu e atât de simplă. Unele boli se dezvoltă, de exemplu, din cauza mediului nostru înconjurător din ce în ce mai toxic, din cauza expunerilor la microbi, la bacterii sau la viruși. Altele sunt rezultatul expunerii la apă contaminată, sau la paraziți. Altele mai sunt rezultatul geneticii, care ar putea fi, pur și simplu, imposibil de remediat. Iar altele, așa cum am menționat mai devreme, pot fi o formă de ghidare spirituală.

În drumul nostru de căutare a puterii fizice și spirituale, am uitat că această călătorie emoțională pe care o parcurgem este relativ nouă, iar corpurile noastre fizice încă se mai supun dominației puternice a mediului înconjurător și a modelelor instabile și în rapidă schimbare ale societății. Vindecarea bolilor s-ar produce mai ușor, dacă ne-am investiga trecutul, căutând atât tiparele negative, cât și pe cele pozitive. Chiar și atunci când cercetăm tot ce-ar putea contribui la slăbiciunea noastră, trebuie să scoatem în evidență părțile puternice și răbdătoare ale personalității noastre. Când oamenii își concentrează atenția doar pe tiparele negative, tot ce este bun în ei și în viețile lor poate fi eclipsat.

O voință puternică și concentrată, care este esențială pentru remedierea țesutului fizic, e o calitate rară. Noi tindem să ne folosim puterea voinței ca să încercăm să-i controlăm pe alții, mult mai mult decât ca să învățăm cum să ne controlăm pe noi înșine. Atunci când încercăm să ne dezvoltăm o voință interioară mai puternică, este mult mai probabil să fim motivați de o dorință de a distruge un model de dependență, sau de a dezvolta o rutină zilnică de exerciții, decât de dorința de a ne controla gândurile negative.

Programele de sprijin ar trebui să-i ajute pe oameni nu doar să se recupereze în urma rănilor, dar și să-și celebreze forța. Calitatea umană nu adoarme înăuntrul nostru, din cauza

modelelor negative de viață – și nici viețile oamenilor nu sunt doar o serie de tragedii. Descoperirea pozitivului este un proces de vindecare la fel de eficient ca și eliminarea părților negative ale istoriei vieții noastre.

După ce a fost diagnosticată cu cancer la sân, Sheila a căutat imediat asistență medicală și s-a alăturat unui grup de sprijin pentru femei cu aceeași boală. Când a cunoscut acest grup, inițial a considerat că faptul că o compătimeau îi va fi de mare ajutor pentru a se elibera de supărarea legată de divorțul ei recent – un divorț pe care ea nu și-l dorise. După cum s-a exprimat, dorința sa de a găsi o cale de a relua legătura cu fostul soț îi „scursese viața" din ea – atât la figurat, cât și fizic.

Deși grupul de sprijin a ajutat-o pe Sheila să-și depășească disperarea, cancerul ei avansa. Câțiva membri din grup au susținut că era posibil ca ea încă mai era legată de căsătoria ei, sau de alte părți negative din trecut. N-a putut să-și dea seama care ar putea fi acestea, așa că a venit la seminarul meu, ca să găsească o cale de a intra în contact cu emoțiile negative de care se încăpățâna să se agațe. Până ce căsătoria Sheilei a început să se destrame, viața ei fusese destul de fericită.

„Ei, sigur că am avut probleme cu copiii mei și au mai fost alte câteva lucruri", a recunoscut ea, „dar toate aceste probleme s-au rezolvat. Copiii mei sunt acum adulți și avem relații pline de afecțiune. Nu am avut niciodată probleme financiare și, deși părinții mei au murit, eu cred că a fost timpul să o facă. Le-am jelit plecarea, dar după o vreme am fost bine." Pe când Sheila continua să-și spună povestea, am întrebat-o ce simțea în legătură cu ea însăși. Mă așteptam să-mi înșire o listă de simptome ce dovedeau că nu are o părere prea bună despre sine, dar ea m-a surprins. Mi-a spus că întotdeauna s-a văzut ca pe o persoană drăguță, miloasă, inteligentă și care se acomodează pe plan social.

„Acum," a comentat ea, „mă întreb dacă nu m-am amăgit. Poate că n-am fost niciodată nimic din toate astea."

Părerea ei despre sine era absolut superbă – și reconfortantă. Totuși, pe măsură ce continuam să vorbesc cu ea, am început

să simt cum aceasta se dezintegra, chiar în fața ochilor mei. S-a dovedit că nu mai avea o părere așa de bună despre sine și că, de curând, devenise sigură că imaginea ei pozitivă despre sine fusese doar o formă de vanitate, pe care o crease ca o modalitate de a-și evita „Sinele său adevărat". Chiar a sugerat că vanitatea ar putea fi adevăratul motiv pentru care căsătoria ei se destrămase.

Din punctul meu de vedere, criza medicală a Sheilei, credința ei într-un trecut dureros pe care nu-l putea descoperi și imaginea degradantă despre sine creau, de fapt, o dilemă mai mare decât destrămarea căsătoriei. Totuși, ea tot mai reînvia supărarea legată de divorț, în loc să admită că plecarea soțului putea să fi fost cauzată de o serie de probleme personale ale acestuia.

Subordonând problemele sale de sănătate, căutării de experiențe negative din trecut, care îi scăpau – cât și supărării legate de căsătorie – e posibil ca ea să-și lase cancerul la sân să se agraveze, odată cu distrugerea propriei sale păreri despre sine.

Întrebări pentru autoexaminare

– Sunteți întotdeauna în căutarea a ceea ce ați făcut ca să vă meritați boala?

– Credeți că, până nu veți descoperi unde ați greșit, nu veți reuși să vă vindecați?

– Vă treziți că retrăiți experiențe negative din trecut, crezând că în acest fel, de fapt intensificați procesul de vindecare?

AL CINCILEA MIT:
O SCHIMBARE REALĂ ESTE IMPOSIBILĂ

Acest din urmă mit este extrem de handicapant, pentru că are o influență foarte mare asupra psihicului – indiferent dacă cineva e sau nu bolnav fizic. Motivul pentru care credem că schimbarea este imposibilă este simplu: Nimănui nu-i place schimbarea și nimănui nu-i place *să se schimbe*. Oricât de ciudat poate să pară, chiar și în situații foarte grele, nouă ne place ca totul să rămână așa cum știm, neschimbat. Credem că „răul

pe care îl știm este mai bun decât cel pe care nu-l știm" – și astfel privesc procesul de schimbare, cei mai mulți dintre noi. Cu toate că schimbarea este permanentă și inevitabilă, noi preferăm să ne îndreptăm atenția – o bună parte din ea – către a împiedica să apară schimbări în viața noastră. Să le recomanzi oamenilor să inițieze schimbarea și să să-și scoată singuri corabia din portul ei sigur, este ca și cum le-ai cere să șadă pe cărbuni încinși, o după-amiază întreagă. Totuși, adevărul este că vindecarea și schimbarea sunt unul și același lucru. Ele sunt compuse din aceeași energie și noi nu putem să căutăm vindecarea unei boli, fără ca mai întâi să ne uităm care modele de comportament și atitudini din viața noastră trebuie să fie modificate. Odată ce am identificat aceste caracteristici, trebuie să facem ceva în legătură cu acele tipare. Pentru asta e nevoie de acțiune – iar acțiunea aduce cu sine schimbarea.

Mulți oameni se conving pe ei înșiși că renunțarea la o dependență, sau începerea unui program de exerciții fizice reprezintă o schimbare suficientă pentru ca vindecarea să aibă loc. Desigur că aceste schimbări sprijină vindecarea – dar, sincer vorbind, ele sunt o parte foarte mică din adevăratele probleme ce ar putea sta în calea vindecării. Vindecarea necesită schimbare – atât internă, cât și externă. Ea are nevoie ca noi să ne punem întrebări de genul: „Sunt eu mulțumit de viața pe care o duc? Am acordat oare destulă atenție propriilor mele nevoi personale, sau am căutat să mă ocup doar de nevoile altora?" Aceste întrebări nu numai că ne îndreaptă atenția spre noi înșine, ci ne și obligă să ne schimbăm direcția în viață – și chiar să ne schimbăm natura. În acest punct, de obicei, începem să ne certăm cu noi înșine, spunându-ne că, pur și simplu, nu putem să o schimbăm.

„Așa am fost dintotdeauna", spunem noi, „pentru că ăsta sunt eu." Mitul că schimbarea adevărată e imposibilă este înrădăcinat în noi la fel de adânc ca și ADN-ul. Orice și oricine pare să-l sprijine, pentru că noi nu vrem să ne schimbăm, așa cum nu putem crede că alții pot s-o facă. Chiar și atunci când nutrim

speranța că cineva își va schimba caracteristicile negative, de obicei ne îndoim că o astfel de transformare se poate face efectiv.

Pentru a instaura schimbarea în adâncurile naturii noastre, trebuie să înțelegem acele caracteristici din ființa noastră pe care am avut tendința să le evităm. Adesea, suntem total inconștienți de anumite părți ale personalității noastre – fie pentru că nu vrem să le recunoaștem, fie pentru că nu am acordat niciodată prea multă atenție părții noastre din umbră. Indiferent de motiv, trebuie să le facem față, o dată pentru totdeauna.

Nu e o sarcină ușoară. Nu ne place să ne cufundăm în partea noastră întunecoasă și nu ne place să ne scoatem la lumină fricile și trăsăturile negative.

La unul dintre seminariile mele, o femeie de 41 de ani, pe nume Louisa, a povestit cum și-a tratat cancerul ovarian. Ea a căutat ajutorul unui terapeut cu experiență în hipnoză. Inițial, tratamentele acestuia nu păreau a avea succes, în mare măsură pentru că Louisa nu se putea relaxa suficient ca să-i permită minții sale să se oprească. Într-o zi, terapeutul i-a sugerat ca, înainte de următoarea întâlnire, Louisa să facă un masaj.

Asta a și făcut, după care a ajuns la cabinetul terapeutului un pic mai relaxată – suficient încât să poată să intre în subconștient. În timpul hipnozei, Louisa a început să vorbească despre frica ei de îmbătrânire. Ea credea că îmbătrânirea însemna pierderea frumuseții, a atractivității ei sexuale – și astfel, a puterii ei, ca femeie. Vorbea despre îmbătrânire ca despre o boală fără leac, spunând că fiecare părticică din ea prefera să moară, decât să trăiască o viață de femeie bătrână, nevoită mereu să se uite la fețele femeilor mai tinere și mai atrăgătoare.

Când medicul i-a relatat Louisei aceste revelații, la ieșirea din transă, răspunsul ei a fost o negare absolută. „Cum ar putea să-mi fie frică de îmbătrânire? La urma urmei, este un proces natural al vieții. Toată lumea îmbătrânește."

La următoarea ședință, terapeutul i-a arătat reviste de modă, pline cu fotografii de femei frumoase. A rugat-o pe Louisa să comenteze cât de frumoase erau fotomodelele. Louisa devenea

din ce în ce mai stingherită, remarcând că, dedesubtul machiajelor, acele femei erau doar ființe obișnuite. Totuși, disconfortul s-a mărit, atunci când terapeutul a rugat-o să-și imagineze cum ar trebui să fie viața pentru niște femei atât de frumoase. Ea a zis că n-avea nici cea mai vagă idee.

După care, terapeutul a întrebat-o dacă credea că vreuneia din aceste femei îi era frică de îmbătrânire.

„Sigur că da", a spus Louisa. „Cum ar putea să nu le fie frică? Fața lor e tot ce au – și când se duce, s-a dus și cariera și viața lor personală. Nici un bărbat nu vrea o femeie bătrână."

„Vorbești despre persoana ta", i-a răspuns terapeutul, „și trebuie să înțelegi acest lucru. Această frică este atât de adânc înrădăcinată în tine, încât îți distrugi organele feminine, pentru că detești procesul de îmbătrânire ce are loc în corpul tău de femeie." Louisa a insistat că nu era absolut nici o legătură între boala ei și această frică „inventată" de îmbătrânire.

Din punctul ei de vedere, cancerul ei era rezultatul stresului provocat de muncă – sau poate, pur și simplu, ghinionul ei. Louisa nu se putea deschide nici măcar ideii de a lua în considerare posibilitatea unei alte interpretări a crizei sale. Pentru ea, o schimbare a punctului de vedere era imposibilă – considera că trebuia doar să-și schimbe viața, în feluri care *nu* îi modificau imaginea ei despre sine.

La celălalt capăt al acestui spectru, alții privesc schimbarea internă nu doar ca posibilă, dar și ca pe un soi de aventură, mai ales atunci când o abordează cu un simț al umorului.

Linda, o femeie care se lupta cu un cancer de piele, era absolut încântătoare, plină de umor și căldură. Ea a hotărât să-și abordeze vindecarea ca pe o aventură, comentând: „Întotdeauna mi-am dorit să explorez ceva – dar, la naiba, niciodată nu m-am gândit că aveam să explorez interiorul meu!"

Linda era deschisă către orice formă de vindecare existentă pe piață. După ce a investigat mai multe posibilități terapeutice, a cunoscut un bărbat care era, în același timp, medic și profesor de meditație. Ei se întâlneau de două ori pe săptămână și,

după cum mi-a spus: „Când nu cercetam pe dinafară, eram pe dinăuntru". Ca parte a terapiei, el a îndrumat-o pe Linda să intre într-o stare de meditație și apoi să-i răspundă la întrebări. Ca să o ajute să coopereze la maxim, ea a făcut o poezie, pe care o repeta de câteva ori, înainte să se relaxeze într-o stare de meditație: „Intru în mine ca să mă vindec; ies afară, perfect sănătoasă."

„Din moment ce era ceva ce știam că trebuia să fac", mi-a spus, „m-am gândit că o să fie mult mai bine să lucrez împreună cu ea (boala), decât împotriva ei. N-am știut niciodată că mi-era frică să mă apropii de oameni – dar așa era. Și am mai aflat că aveam o adevărată fobie de spații închise, o frică de a nu putea să ies din încăperi închise. Bănuiesc că acesta este motivul pentru care petreceam atât de mult timp afară – și probabil că tot soarele ăla nu era bun pentru mine. Medicul meu mi-a arătat că amândouă aceste frici aveau legătură cu apropierea de alții. Acum, de fiecare dată când sunt într-o încăpere închisă, vorbesc cu mine însămi, spunându-mi că nu-mi mai este frică. Totodată, îmi spun că, dacă mai sunt și alte frici care mai zăbovesc prin mine, să iasă afară și să se arate. Acum sunt gata pentru orice."

Rareori ne gândim că propria noastră schimbare ar putea fi o aventură – dar de ce să nu fie? Boala este atât îndeaproape asociată cu fricile și cu tiparele negative, încât e posibil să ne înspăimânte propria vindecare, la fel de mult ca și boala însăși.

A ști cât de mult și cât de profund trebuie să ne schimbăm, este pe atât de intimidant, pe cât e de adevărat. Atitudinea remarcabilă a Lindei oferă o opțiune pozitivă – cea a abordării vindecării cu inima ușoară, oricât de improbabilă și de dificilă poate ea să pară.

Pe când suferea de migrene, de hipertensiune și de ulcer, Larry a ajuns, în cele din urmă, la momentul în care s-a săturat să mai trăiască într-un „corp ce se degrada", după cum s-a exprimat el. Simțea că devenise un fel de „deșeu fizic" și că era „proprietarul unui sistem feudal, care trebuia modernizat."

El a pus la punct un program de vindecare, care acoperea toate bazele: fizică, mentală, emoțională și spirituală. Totuși, în

mare măsură, el s-a concentrat asupra problemelor sale emoționale – care, simțea el, formau esența toxicității din el. Am fost profund uimită de Larry, pentru că este unul dintre puținii bărbați pe care i-am cunoscut și care au mers cu adevărat spre transformare, în felul în care o fac unele femei. Ca parte a vindecării, pentru a înțelege slăbiciunile și golurile din natura sa emoțională, el s-a revăzut cu multe dintre prietenele sale și fostele partenere de relații romantice și le-a întrebat pe fiecare cum îl vedeau – pe el și felul lui de a-și exprima emoțiile.

În următoarea etapă, a mers la o terapeută și i-a înmânat lista caracteristicilor pe care femeile le identificaseră cu sinceritate. Printre acestea se numărau o natură egocentrică, lipsă de compasiune pentru alții, un temperament necontrolat și o tendință de a exagera lucrurile, cu scopul de a primi mai multă atenție decât ceilalți. După ce a trecut peste șocul de a vedea cum îl percep femeile, el și cu terapeuta s-au apucat de lucru.

„La început", spunea el, „simțeam ca și cum aș fi încercat să urcăm panta unui munte care nu avea vârf, ci o ținea tot înainte – sau, mai bine zis, ca și cum am fi săpat o groapă care nu avea fund. Trebuie să recunosc că m-am simțit jenat de ce mi-au spus aceste femei despre mine. Dacă ar fi să mai fac vreodată ceva de acest gen, le-aș ruga cel puțin să spună și ceva – orice – pozitiv, ca să mai înmoaie lovitura. În orice caz, terapeutul m-a îndrumat să mă gândesc la copilăria mea, ca să văd dacă puteam să identific sursa egocentrismului meu. La acel moment am înțeles că întotdeauna am căutat atenție din partea părinților mei și – cu toate că ei mi-au oferit o doză mare de iubire și de atenție – nu era niciodată destul. Întotdeauna mi-am dorit mai mult și această nevoie a continuat de-a lungul întregii mele vieți de om matur. La un moment dat, i-am spus terapeutei mele că începeam să cred despre mine că sunt un tip cam jalnic, dar ea doar a râs și mi-a spus că acela era un semn că suntem pe calea cea bună. Nici acum nu știu ce a vrut să spună cu acea remarcă, dar am continuat să lucrez cu ea."

Datorită entuziasmului său și ca urmare a introspecției făcute fără frică, Larry a remarcat cum corpul lui elibera din ce în ce mai multă tensiune. Migrenele nu i-au trecut dintr-odată, dar tensiunea i-a revenit la normal și ulcerul a început să se vindece.

Ca să-l ajute să facă față migrenelor, terapeuta i-a prezentat biofeedback-ul cunoscut pentru eficiența sa la migrene, pentru că ajută o persoană să-și îndrepte atenția spre trimiterea căldurii în mâini, ceea ce tinde să elibereze tensiunea din creier.

„Simultan cu toată această lucrare terapeutică", a concluzionat Larry, „am vrut să devin și un alt fel de om, numai ca să-mi păstrez sănătatea. Presupun că și decizia asta a fost una egocentristă – dar ce mai contează? A mers. De fiecare dată când aveam o întâlnire romantică, sau cu un prieten, nu mai vorbeam doar despre mine. Îi întrebam cum le merge și mă străduiam să devin un ascultător mai bun. La început voiam să-i impresionez cu noua mea persoană, dar curând am descoperit că, de fapt, mă interesa ce avea fiecare de zis. Și cel mai mult îmi plăcea cu adevărat persoana care deveneam."

Nu mai este surprinzător că Larry și-a vindecat în curând migrenele, împreună cu toate celelalte probleme.

Credința noastră că suntem vătămați în esență este însoțită de credința că nu suntem demni de nici un fel de ajutor, uman sau Divin, sau să acționăm pe baza oricărui ajutor care ni se oferă. Este nevoie de un real efort ca să scăpăm din acest cârlig emoțional. Efortul solicitat nu este supraomenesc, totuși; așa cum ne-a demonstrat-o Larry, este nevoie doar de voință.

Eu admir sincer felul în care Larry și-a luat în stăpânire personalitatea. Părea să nu prea îi fie frică de propriul său interior, astfel că a cerut genul de răspuns pe care mulți dintre noi am l-am fi considerat prea greu de dus. Dar nici un obstacol nu era destul de mare ca să-l abată pe Larry din cale.

Și – deși vindecarea migrenelor este o schimbare minoră, în comparație cu vindecarea cancerului, nu sunt atât de sigură că ar fi avut o importanță prea mare pentru Larry, în ceea ce pri-

veşte abordarea lui. Eu cred că el ar fi învins orice boală sau, cel puțin, i-ar fi dat o scărmăneală bună.

Întrebări pentru autoexaminare

– Se întâmplă să vă gândiți la schimbare, mai mult decât să acționați ca s-o înfăptuiți?

– Vă imaginați întotdeauna că schimbarea va fi mai degrabă neplăcută și deprimantă, decât aventuroasă sau captivantă?

– Credeți că schimbarea este ceva care vă va face să vă simțiți viața ca scăpată de sub control și haotică?

Rareori am întâlnit – dacă am întâlnit vreodată – o persoană care să nu creadă măcar într-unul dintre aceste mituri.

Pentru că sunt atât de răspândite, să scapi de ele și de modelele de gândire și de comportament care le însoțesc este o muncă foarte grea. Ar trebui să vă consolați, totuși, știind că nu este un drum pe care îl parcurgeți singuri. Calea este mai aglomerată decât vă puteți închipui – și majoritatea tovarășilor voștri o găsesc la fel de provocatoare ca și voi.

Ca un punct de pornire pentru vindecare, încercați unele dintre metodele pozitive descrise în acest capitol. Adăugați oricare alte metode care simțiți că vă vor ajuta să faceți schimbările interne majore ce vă vor susține vindecarea. Nu vă fie frică de disperarea sau de epuizarea pe care le veți simți, inevitabil, de-a lungul drumului. Nimeni nu poate rămâne pozitiv și puternic tot timpul – nici chiar în cele mai bune circumstanțe. Cărțile pot face ca vindecarea să pară un lucru foarte simplu de făcut – doar schimbați-vă hotărârea, deveniți pozitivi, deveniți activi și alimentați-vă corect. Pare chiar simplu! Dar nu este. Iar și iar, trebuie să reveniți înăuntrul vostru, să vă confruntați cu miturile în care credeți și să vă curățați de frici și de tiparele negative.

Trebuie să continuați această practică, chiar și după ce vă vindecați. Deși nu sunteți de vină pentru boala voastră, va fi nevoie să vă întoarceți privirea înăuntru, ca să învățați să-i faceți față, să-i găsiți un sens, să trăiți cu ea, să treceți prin ea și să o

vindecați. Unde altundeva am mai putea să ne întoarcem privirea? Putem să stăm cu ochii țintiți spre cer – dar, în cele din urmă, suntem tot în corpurile noastre. Ne întrebăm despre locul nostru în schema lucrurilor, ne întrebăm despre natura lui Dumnezeu, ne întrebăm despre durata vieții noastre.

Sunt oare aceste întrebări diferite de acelea pe care le punem când ne facem lucrarea interioară, când suntem în căutarea negativității din noi, sau a acelor părți din noi înșine pe care le-am ignorat timp de prea mulți ani? Cu adevărat nu avem altă alegere, decât să avansăm încă și mai mult înăuntru – întrucât singura cale de ieșire, cum se spune, este prin interior.

Puteți să vă consolați cu faptul că boala nu e singura cale prin care putem să identificăm și să eliminăm fricile care stau la baza miturilor; pur și simplu, ea este una dintre cele mai convingătoare. Viața în sine este o călătorie prin aceste mituri și trebuie să ne confruntăm, la momente diferite pe parcursul drumului, cu aceleași frici – fie pe parcursul unei crize în carieră, în cazul unei căsătorii care se destramă, la pierderea unei persoane dragi, sau chiar în cazul unui succes neașteptat, care ar putea să ne umple de teama că prietenii noștri vor fi invidioși și ne vor abandona. Fiecare experiență din viață ne atrage în interiorul nostru, pentru că – fie că reușim, fie că eșuăm – ne vom întreba dacă devenim mai buni sau mai răi și pe urmă ne vom întreba care parte din noi este cea mai afectată sau schimbată.

Boala cere să vă întoarceți spre interior și să deveniți conștienți de voi înșivă.

Capitolul trei

CHAKRELE, ERELE ASTROLOGICE ȘI FORMELE DE PUTERE

Cu siguranță, pentru mulți dintre noi a fost greu să integrăm în viețile noastre, transformările uluitoare care au survenit în ultimele câteva decenii, în ceea ce privește atitudinile și credințele legate de vindecare. O modalitate de a percepe aceste schimbări în perspectivă și de a naviga printre ele un pic mai confortabil este să le privim în contextul dezvoltării istorice generale care le-a generat. Cum eu privesc istoria prin prisma progresului spiritual, dar și a celui fizic și tehnologic, voi analiza, pe scurt, sistemul energiei umane, așa cum este el definit de chakre – și care stă la baza credințelor mele legate de vindecare. În continuare, voi trece să examinez relația dintre ultimele trei ere astrologice și manifestările specifice ale puterii umane psihospirituale, care s-au dezvoltat în fiecare dintre acestea.

CHAKRELE

Cunoștințele despre chakre au existat timp de mii de ani, cu toate că ele s-au transmis în Occident într-o măsură cât de cât însemnată, abia în ultimul secol. Conform sistemelor metafizice hinduse și budiste, cele șapte chakre sunt centrele energetice tradiționale ale corpului astral – un plan energetic subtil, care coexistă cu corpul fizic. Chakrele sunt sferele de interconexiune dintre corp și spirit, care, odată purificate sau deschise prin practici avansate de yoga, conduc practicianul la iluminare – cu toate că la anumiți oameni, din motive care nu sunt încă foarte

clare, uneori chakrele se pot deschide spontan. Ele sunt deseori văzute ca niște flori de lotus, sau ca niște roți ce se învârt (în sanscrită, *chakra* înseamnă „roată" sau „cerc"), iar fiecare chakră subtilă corespunde strict unei locații, în corpul fizic. (Un sistem similar, dar cu o terminologie diferită, este folosit și de unele școli de taoism din China.)

Prima chakră, Muladhara, se află în punctul dintre anus și organele genitale, unde energia vitală a corpului și a spiritului stă ca un șarpe încolăcit. În sistemul hindus, procesul de descolăcire a acestui șarpe este cunoscut sub numele de Kundalini Yoga.

A doua chakră se află la baza organelor genitale.

A treia corespunde plexului solar.

A patra este localizată lângă inimă (în mijlocul pieptului sau ceva mai aproape de partea dreaptă).

A cincea se află în regiunea gâtului.

A șasea este localizată puțin în spatele spațiului dintre sprâncene (așa-numitul al treilea ochi).

A șaptea este localizată exact deasupra coroanei capului, deși corespunde epifizei. Această ultimă chakră este numită Sahasrara, de la cuvântul sanscrit pentru „o mie", referindu-se la „lotusul cu o mie de petale" al iluminării.

Mai există și o a opta chakră, care se află în afara corpului fizic, la marginea superioară a câmpului auric, dar voi păstra discuția despre ea, pentru Capitolul 7.

Pentru occidentalii care nu sunt familiarizați cu terminologia și cu metafizica orientală, poate fi mai simplu să se gândească la chakre ca la niște discuri de calculator, imprimate cu informații de tot felul. Foarte asemănătoare cu hard-disk-ul din calculatorul vostru, chakrele se rotesc și acumulează informație și pot fi, de asemenea, accesate pentru a prelua acea informație.

Fiecare bancă de informații energetice rezonează la o vibrație foarte specifică a energiei, de care are nevoie corpul vostru fizic și spiritual.

În accepțiunea orientală, energia vitală universală curge prin creștetul capului, în jos prin chakre, alimentându-ne corpurile cu șapte feluri distincte de energie, fiecare dintre ele esențială pentru dezvoltarea noastră fizică și spirituală. Ea curge și în sus, prin chakre, transmițând ceea ce înțelege fiecare, ca și un simț conștient al intercorelării universale.

Deși toate chakrele sunt o parte inerentă a structurii noastre spirituale și fizice, eu cred că ființele omenești au avut acces deplin la fiecare dintre ele, în faze diferite ale evoluției noastre psihospirituale. La fel, pe măsură ce trecem de la copil la adult, noi activăm energiile și lecțiile spirituale ale chakrelor pe rând – de la bază spre vârf.

Iată o descriere concisă a unor modele de credințe și comportamente asociate cu fiecare chakra, în ordine ascendentă.

Poate veți dori să reveniți mai târziu la aceste descrieri, când vom discuta relația dintre chakre, erele astrologice și formele de putere, în restul capitolului.

♥♥♥

Prima chakră: Acest centru de energie conține modelele de credințe cel mai strâns legate de familia noastră biologică și de mediul social din primii ani de viață.

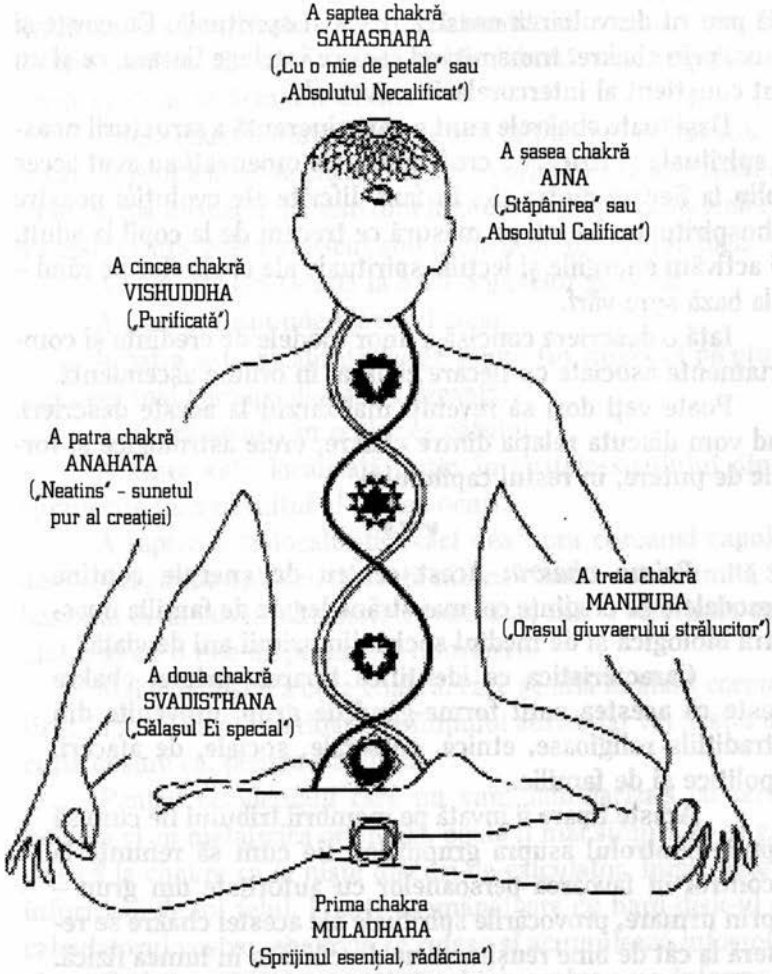
Caracteristica ce identifică tiparele primei chakre este că acestea sunt forme-gând de grup, provenite din tradițiile religioase, etnice, culturale, sociale, de afaceri, politice și de familie.

Aceste tipare îi învață pe membrii tribului fie cum să preia controlul asupra grupurilor, fie cum să renunțe la control în favoarea persoanelor cu autoritate din grup – prin urmare, provocările spirituale ale acestei chakre se referă la cât de bine reușim să ne descurcăm în lumea fizică.

♥♥♥

A doua chakră: De la controlul asupra grupului, trecem la controlul de la persoană la persoană. Modelele și lecțiile celei de-a doua chakre se aplică cel mai îndea-

ȘAPTE CENTRI DE PUTERE
SAU CHAKRELE SISTEMULUI KUNDALINI



Chakrele sunt descrise ca lotuși. Spiralele indică energiile contrastante ale psihicului și ale spiritului: energiile de culori intense, sau spiralele mai întunecate, contrastează cu energiile spirituale, mai luminoase, iar ele toate trebuie aduse laolaltă în echilibru.

(sursă: Joseph Campbell, *Imagine mitică, (Princeton, N.J.1974)*

proape relațiilor sexuale, prieteniilor, parteneriatelor și puterii financiare și legăturilor de afaceri, ca și oricărui alt tip de interacțiune de la om la om, care dezvăluie nevoia de a prelua controlul asupra unei situații. Tiparele de control, bineînțeles, includ expresii de comportament atât pozitive, cât și negative; fiecare experimentează forme de tipare negative de control față de alții, tipare care trebuie analizate în ceea ce privește influența pe care o au asupra energiei și a corpului personal.

♥♥♥

A treia chakră: Acest centru de energie se referă cel mai puternic la modelele de credințe pe care le avem despre noi înșine, inclusiv cu privire la aspectul nostru fizic, la inteligență, la capacități fizice și talente – de la atletism, la dans și până la croitorie. Pe scurt, această chakra este centrul părerii noastre despre noi înșine, astfel încât provocările spirituale legate de acest centru privesc maturizarea ego-ului.

♥♥♥

A patra chakră: Centrul-inimă al corpului uman este generatorul tuturor emoțiilor: iubire, bunătate, gelozie, furie, ură. Inima poate fi considerată cea mai puternică dintre toate chakrele, pentru că are autoritate totală să creeze și să distrugă; astfel, energia inimii poate să fie cea mai greu de stăpânit. Dacă energia inimii voastre este stăpânită de puterea Tribală, atunci conexiunile voastre emoționale vor fi limitate corespunzător.

Provocările spirituale oferite de cea de-a patra chakră se referă la a învăța compasiunea, valoarea iertării și ce înseamnă iubire conștientă – numită adesea și „iubire necondiționată" – care face din inimă un instrument universal de bunătate, fără niciun plan personal ascuns ce ar putea reduce iubirea la acte de manipulare și la tentative de a-i controla pe alții.

♥♥♥

A cincea chakră: Acest centru energetic este centrul voinței omenești, locul din care ne rostim adevărul. Fiecare alegere pe care o facem poartă puterea de a aduce schimbarea. Cu cât deveniți mai conștienți că nu există alegere care se referă doar la propria persoană, cu atât mai mare este impactul pe care îl are voința voastră.

Provocarea spirituală a acestei chakre este să recunoașteți că forța voinței se măsoară nu prin cât de bine vă exersați voința asupra altora – aceasta fiind tendința civilizației noastre – ci prin cât de bine vă autocontrolați. Autocontrolul conștient și disciplina înseamnă să trăiți conform adevărului că fiecare gând pe care îl aveți este fie un potențial act de grație, fie o potențială armă.

Gândirea dreaptă duce la vorbirea dreaptă, care duce la acțiunea dreaptă. Trebuie să învățați să vă îndreptați conștient forța vitală înspre genul de gânduri care vă vor aduce înapoi energie pozitivă. Această regulă devine și mai importantă, atunci când aveți de-a face cu o boală.

În special tehnicile alternative de vindecare sunt cele care cer ca voința să fie aliniată cu inima, pentru a putea produce rezultate eficiente.

Fără această forță a voinței, vizualizarea și alte discipline interne au doar puterea unor dulci visări cu ochii deschiși, nu și forța necesară pentru a efectua o modificare în structura corpului vostru biologic.

♥♥♥

A șasea chakră: Acest centru de energie conduce puterea minții. Fiind nucleul conștiinței voastre, el are o autoritate imensă. Un adevăr spiritual este că realitatea există în spatele ochilor noștri, nu în fața lor – și această chakră ne provoacă să ne familiarizăm cu niveluri mai profunde ale ființei și ale conștiinței.

Fiecare din noi va fi provocat în mod repetat, să ne reconsiderăm credințele în care am investit energie.

Din când în când, ne vom da seama că aceste credințe și convingeri sunt goale de semnificație și va fi nevoie să învățăm altele, mai adevărate.

Caracteristicile inerente în cea de a șasea chakră pot fie să fie cel mai mare obstacol, sau cea mai mare avere a noastră: mândria și capacitatea de a judeca. Folosite pozitiv, ele pot să ne conducă să acționăm înțelept; în manifestările lor negative sau întunecate, pot să ne conducă la aroganță și cinism. Lecțiile spirituale ale celei de-a șasea chakre se referă la cunoaștere interioară și intuiție, la a vedea dincolo de ceea ce se vede.

♥♥♥

A șaptea chakră: Energia acestui centru este ca un magnet care ne trage în sus, spre percepția Divină. Ea ne alimentează cu speranță și credință.

Ea este ceea ce eu numesc „cont bancar de grație" sau „contul nostru bancar celular", care depozitează energia generată de rugăciunile noastre și alte acte de devoțiune spirituală.

Ea mai este și conștiința noastră spirituală – acea parte din noi care caută compania lui Dumnezeu, cu sau fără conștientizarea noastră, aducându-ne aminte că viața este ceva mai mult decât simpla achiziția de bunuri.

Dacă învățați să fiți conștienți de curentul Divin subtil care curge prin această chakră, el va genera călătoria spirituală transformatoare și va aduce răspunsuri la întrebările vieții: Pentru ce scop m-am născut? Ce este adevărul? Care este sensul mai profund al vieții și cum pot eu să-l găsesc?

Incapacitatea de a auzi și de a răspunde la aceste întrebări poate crea sentimente de anxietate și depresie.

ANATOMIA ENERGETICĂ

Chakra	Organele
1	Suportul corpului fizic Baza șirei spinării Picioare, oase Partea inferioară a picioarelor Rect Sistemul imunitar
2	Organe sexuale Intestinul gros Vertebrele inferioare Pelvis Apendice Vezică Zona șoldurilor
3	Abdomen Stomac Intestinul subțire Ficat, vezică biliară Rinichi, pancreas Glandele suprarenale Splina Partea mediană a șirei spinării
4	Inima și sistemul circulator Plămânii Umerii și brațele Coastele /sânii Diafragma Timusul

ANATOMIA ENERGETICĂ

Probleme mentale, emoţionale	Disfuncţii fizice
Siguranţa şi securitatea fizică a familiei şi a grupului	Dureri cronice în partea inferioară a spatelui
Capacitatea de a satisface necesităţile vieţii	Sciatică
Capacitatea de a-şi susţine poziţia	Varice
Sentimentul de a fi acasă	Tumori/cancer rectal
Lege şi ordine socială şi familială	Depresii Dereglări ale sistemului imunitar
Blamare şi vină	Durere cronică în partea inferioară a spatelui
Bani şi sex	Sciatică
Putere şi control	Probleme de obstetrică şi ginecologie
Creativitate	Dureri pelviene / în partea inferioară a spatelui
Etică şi onoare în relaţii	Potenţă sexuală Probleme de urinare
Încredere	Artrită
Teamă şi intimidare	Ulcere gastrice sau duodenale
Părere despre sine, încredere în sine şi respect de sine	Probleme la colon / intestin Pancreatită / diabet
Grija pentru sine şi pentru alţii	Indigestie, cronică sau acută
Responsabilitatea pentru luarea deciziilor	Anorexie sau bulimie
Sensibilitate la critici	Disfuncţii ale ficatului
Onoare personală	Hepatită Disfuncţii ale glandelor suprarenale
Iubire şi ură	Stop cardiac
Resentiment şi amărăciune	Infarct miocardic (atac de cord)
Durere şi furie	
Centrare pe sine	Prolapsul valvei mitrale
Singurătate şi angajament	Cardiomegalie
Iertare şi compasiune	Astm/alergie
Speranţă şi încredere	Cancer la plămâni Pneumonie bronşică
	Partea superioară a spatelui, umeri
	Cancer la sân

5	Gât Tiroidă Trahee Vertebrele gâtului Gura Dinții și gingiile Esofagul Paratiroida Hipotalamusul
6	Creier Sistem nervos Ochi, urechi Nas Glanda pineală Glanda pituitară
7	Sistemul muscular Sistemul osos Pielea

Chakrele, Tainele și Arborele Vieții

Există multe feluri de a reprezenta grafic creșterea noastră spirituală; penru mine, combinația dintre chakre, cu limbajul simbolic al tainelor creștinismului și cu tradiția Kabbalei s-a dovedit a fi cea mai folositoare.

Anumite adevăruri sunt universale în toate tradițiile spirituale: de exemplu, toate sistemele spirituale ne învață respectul pentru viață și energie personală și că furtul și crima sunt ceva rău. Dar tradițiile spirituale hinduse, creștine și ebraice, în mod

Alegere şi puterea voinţei	Gât iritat
Exprimare personală	Inflamare cronică a gâtului
Urmarea propriilor vise	Ulcere bucale
Folosirea puterii personale pentru a crea	Probleme ale gingiilor
Dependenţa	Probleme ale articulaţiei mandibulei
Judecata şi critica	Scolioză
Credinţa şi cunoaşterea	Laringită
Capacitatea de a lua decizii	Umflarea ganglionilor
	Probleme la tiroidă
Auto-evaluare	Tumoare/hemoragie/atac cerebral
Adevăr	
Capacităţi intelectuale	Tulburări neurologice
Sentimente de potrivire	Orbire/surzenie
Deschidere la ideile altora	Probleme ale întregii coloane vertebrale
Capacitatea de a învăţa din experienţă	Handicapuri de învăţare
Inteligenţa emoţională	Crize
Capacitatea de a avea încredere în viaţă	Tulburări energetice
Valori, etică şi curaj	Depresie mistică
Spirit umanitar	Epuizare cronică fără legătură
Altruism	cu o tulburare fizică
Capacitatea de a vedea structura mai vastă	Sensibilitate extremă la lumină,
Credinţă şi inspiraţie	la sunet şi la alţi
Spiritualitate şi devoţiune	factori de mediu

deosebit, au paralele chiar mai mari decât acestea, care sunt foarte generale. Într-o măsură uimitoare, cele şapte chakre corespund sistemelor de simboluri ale tainelor creştine şi ale Arborelui Vieţii – astfel încât, luate împreună, ele constituie o călătorie a dezvoltării spirituale. Cel mai uşor de văzut este corespondenţa între cele şapte chakre şi cele şapte taine creştine. Când tainele sunt aliniate într-o anumită ordine – mai întâi Botezul, apoi Împărtăşania, Confirmarea, Căsătoria, Confesiunea, Hirotonisirea şi Miruirea Supremă (care acum se numeşte Ungerea Bolnavului)

– funcțiile lor sunt uimitor de asemănătoare, ca semnificație și putere, cu cele ale celor șapte chakre. (Cu toate că ordinea în care am aranjat eu tainele nu este cea în care ele sunt date, în general, în Biserica Catolică în zilele noastre, s-ar putea ca ea să fie, de fapt, mai apropiată de ordinea în care le-au primit adepții Bisericii timpurii.) Ambele sisteme ilustrează, în limbajul lor specific, fluxul dinamic al energiei care dă viață corpului omenesc.

La fel, în tradiția Kabbalei, Arborele Vieții conține zece calități ale naturii umane – pe care trebuie să le cultivăm, pentru a atinge maturitatea spirituală deplină. Fiindcă șase dintre aceste zece calități, sau *sefiroți*, sunt corespondente una cu alta, Arborele Vieții pare a avea, de fapt, șapte niveluri, ca și în celelalte două tradiții. Astfel, aceste trei tradiții par să ofere o perspectivă ușor diferită, dar compatibilă și armonizantă, asupra aceluiași adevăr: Spiritul evoluează prin șapte faze diferite de putere.

ERELE ASTROLOGICE

Dezvoltarea treptată a naturii noastre spirituale individuale, pe parcursul unei singure vieți este reflectată în dezvoltarea istorică a spiritualității omenești, de-a lungul mai multor epoci.

Conform unui principiu acceptat al evoluției biologice, la fiecare epocă, o specie face un salt cuantic în dezvoltarea ei. Eu cred că, în ultimele patru sau cinci mii de ani, omenirea a făcut de câteva ori, la nivel psihospiritual, câte un salt echivalent în evoluție. Cum teoria mea despre dezvoltarea chakrelor se bazează mai mult pe intuiție, decât pe fapte științifice dovedite, poate este mai ușor pentru voi să vă gândiți la ea ca la o metaforă pentru evoluția spirituală umană. Mai mult decât atât, acum, când ne pregătim să intrăm în următorul mileniu, cred că suntem în mijlocul unui alt salt uriaș înainte, în evoluția noastră spirituală.

De-a lungul anilor, studiind Scripturile creștine, am dat din când în când peste simbolism astrologic, exemplificat cel mai spectaculos de povestirea din Noul Testament, despre trei regi care au urmat o stea în ceruri, ca semn al lor că pe Pământ

a avut loc o naștere nouă, de o mare însemnătate. Fiind o admiratoare mai veche a limbajului spiritual și a lecțiilor de astrologie, am început să explorez această interfață și să văd o corelație între începutul erelor astrologice tradiționale și apariția de noi idei spirituale în conștiința umană. Cu fiecare eră astrologică, noi învățături spirituale au restructurat modul în care ne înțelegem pe noi înșine, natura lui Dumnezeu și a lumii, precum și locul nostru în ea. Aceste noi modele de gândire devin sursele care inspiră toate schimbările culturale, redirecționând fiecare impuls social, conștient sau incoștient, ce face parte din forța vitală colectivă. Acest context astrologico-istoric în care au apărut adevărurile spirituale poate să vă facă să vă înțelegeți mai bine propria călătorie spirituală și să intensifice capacitatea mai mare de a vă vindeca, pe voi înșivă și viața voastră.

Erele astrologice sunt cicluri de două mii de ani. (În limbaj strict astrologic, fiecare eră începe atunci când Soarele, în momentul echinocțiului de primăvară, începe arcul ceresc de treizeci de grade, identificat de semnul zodiacal respectiv.)

Cele mai recente trei ere astrologice sunt Berbecul, care s-a desfășurat din aproximativ 2000 î.Ch., până la nașterea lui Christos; Peștii, era actuală, care este aproape de sfârșit; și Vărsătorul, era în care intrăm acum și care s-ar întinde până în jurul anului 4000.

Ca să înțelegem semnificația și provocările noii ere în care intrăm, mai întâi trebuie să înțelegem de unde am venit și unde ne aflăm astăzi.

Era Berbecului: puterea tribală

Toate doisprezece semne ale zodiacului sunt asociate cu unul dintre elementele majore: foc, pământ, aer și apă. Berbecul este un semn al focului, iar focul este elementul asociat cu întreprinderea acțiunii. Caracteristicile asociate cu Berbecul sunt creativitate, capacitate de conducere, loialitate, motivație și capacitatea de a iniția noi începuturi. Oamenii născuți sub semnul Berbecului au, de la natură, o atitudine de „pot s-o fac". În era

Berbecului s-a organizat cultura Tribală, în timpul căreia conștiința omenească s-a concentrat pe dezvoltarea comunităților tribale unificate, pentru asigurarea supraviețuirii fizice.

Noile modele de conștiință care încep cu fiecare eră astrologică servesc drept reguli de bază ale epocii. Era Taurului, perioada de două mii de ani care a precedat era Berbecului, a reprezentat o formă mult mai brută de cultură Tribală, fără forța organizatoare a legilor structurate, în multe părți ale globului și în mod deosebit de acea parte care a dat naștere moștenirii spirituale occidentale. În timpul erei Taurului, sacrificiul, inclusiv sacrificiul uman, era privit ca o modalitate de a potoli furia lui Dumnezeu. Dar la începutul erei Berbecului, Avraam a primit instrucțiuni de la Yahveh ca să formeze poporul lui Israel, potrivit Genezei din Biblie – și astfel a luat ființă patriarhatul poporului evreu. Înainte de formarea poporului lui Israel, evreii nomazi trăiau ca și canaaniții, practicând sacrificiul animal și omenesc.

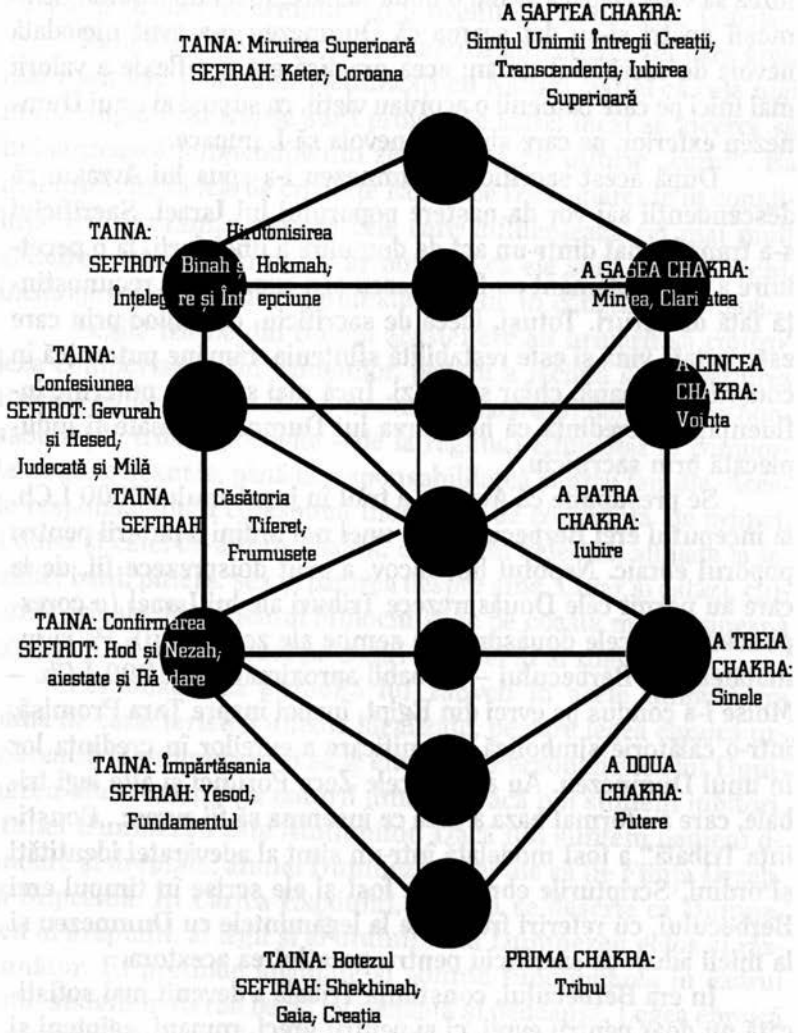
Având în vedere cât de obișnuit era sacrificiul pe atunci, nu ar fi fost de neașteptat ca Yahveh să-i ceară lui Avraam să-și sacrifice unicul său fiu, pe Isaac.

Pe când Avraam și Isaac pregăteau altarul pentru sacrificiu, Isaac era nedumerit, pentru că nu putea să vadă ce I-ar fi fost oferit lui Dumnezeu, prin moartea sa. Avraam i-a spus fiului său: „Dumnezeu însuși va aduce mielul pentru ofranda adusă".

După ce s-a ridicat altarul, Avraam l-a legat pe fiul său, Isaac și l-a pus pe altar, apoi a întins mâna și a luat cuțitul ca să-l înjunghie. Atunci i s-a înfățișat lui Avraam un înger, care l-a oprit, spunându-i: „Să nu te atingi de băiat și să nu-i faci nimic; căci acum știu că te temi de Dumnezeu, întrucât n-ai cruțat pe fiul tău, pe singurul tău fiu, pentru Mine." Avraam și-a ridicat privirea și a văzut un berbec prins într-un tufiș, pe care I l-a oferit lui Dumnezeu, în locul fiului său (Geneza 22).

Acest episod renumit este predat în mod tradițional la orele de religie, drept test al obedienței lui Avraam față de voința lui Dumnezeu, dar semnificația sa Simbolică este cu mult mai însemnată. În termeni metaforici, povestirea ne spune că omenirea

SISTEMUL ENERGETIC UMAN: CORESPONDENȚE



a progresat la o poziție de autoritate mai mare în relația cu Dumnezeu, astfel încât nu mai era nevoie de sacrificiu uman pentru a-L mulțumi pe Dumnezeu, sau pentru a ispăși o pedeapsă. La un alt nivel, depășirea „conștiinței de sacrificiu" sugerează că lărgirea conștienței omenești s-a făcut suficient de mult, încât omenirea să vadă viața ca având o nouă valoare, mai importantă. Strămoșii noștri și-au dat seama că Dumnezeu n-a avut niciodată nevoie de sacrificiul uman; acea practică era o reflexie a valorii mai mici pe care oamenii o acordau vieții, ca supuși ai unui Dumnezeu exterior, pe care simțeau nevoia să-L împace.

După acest sacrificiu, Dumnezeu i-a spus lui Avraam că descendenții săi vor da naștere poporului lui Israel. Sacrificiul s-a transformat dintr-un act de domolire a unei furii, la o pecetluire a unui legământ cu Dumnezeu și o expresie de recunoștință față de ceruri. Totuși, ideea de sacrificiu, ca mijloc prin care este iertată vina și este restabilită sfințenia, rămâne puternică în conștiința umană, chiar și astăzi. Încă mai suntem puternic influențați de credința că hotărârea lui Dumnezeu poate fi înduplecată prin sacrificiu.

Se presupune că Avraam a trăit în jurul anului 2000 Î.Ch, la începutul erei Berbecului și a unei noi ordini a puterii pentru poporul ebraic. Nepotul lui, Iacov, a avut doisprezece fii, de la care au pornit cele Douăsprezece Triburi ale lui Israel (o corespondență cu cele douăsprezece semne ale zodiacului). Pe la jumătatea erei Berbecului – probabil aproximativ în 1200 Î.Ch. – Moise i-a condus pe evrei din Egipt, înapoi înspre Țara Promisă, într-o călătorie simbolică de unificare a evreilor în credința lor în unul Dumnezeu. Au apărut cele Zece Porunci și alte legi tribale, care au format baza a ceea ce însemna să fii evreu: „Conștiința Tribală" a fost modelată într-un simț al adevăratei identități și ordini. Scripturile ebraice au fost și ele scrise în timpul erei Berbecului, cu referiri frecvente la legămintele cu Dumnezeu și la mieii aduși ca sacrificiu pentru pecetluirea acestora.

În era Berbecului, conștiința Tribală a devenit mai sofisticată nu doar pentru evrei, ci și pentru greci, romani, egipteni și

pentru alte culturi ale acelor timpuri. Identitatea tribală și un simț al naționalității – apartenența la o singură națiune, mai degrabă decât la un clan sau trib – au devenit proeminente. Tema erei Berbecului și a culturii Tribale a fost dominarea și autoritatea asupra mediului exterior. Științele naturii, legea și chiar sistemul roman de drumuri au provenit din conștiința Tribală.

Religiile tribale cele mai timpurii au venerat zei care erau mai mult sau mai puțin identificați cu Natura, astfel că cele mai multe superstiții tribale sunt proiectate astfel încât să încerce să îmblânzească temperamentul zeilor și să nu înfurie „cerul". Ba mai mult, modelele de credințe bazate pe frică, inerente în conștiința Tribală, rămân printre cele care influențează cel mai mult gândirea actuală. Un motiv ar putea fi că ele sunt atât de vechi, încât aproape că sunt programate genetic în conștiința umană.

Legile tribale din timpul acestei ere au urmărit să controleze comportamentul oamenilor, pentru a facilita supraviețuirea fizică. Legile date lui Moise în Cartea Exodului defineau responsabilitățile tribale potrivite – de la regimul alimentar și comportamentele sexuale, până la responsabilitatea pentru familie. Aceste responsabilități corespund modelelor de conștiință ale primei, a doua și celei de-a treia chakră, care sunt cele mai aliniate la familie, bani, putere, sex și părerea despre sine. Chiar și astăzi, culturile tribale din Orientul Mijlociu și de pe coasta mediteraneană continuă să pună accent pe codul onoarei și al rușinii.

Personalitatea atribuită lui Yahveh în acele timpuri era plină de caracteristici umane idealizate, pe care legea ebraică urmărea să le promoveze și să le emuleze. Personalitatea lui Dumnezeu era o extensie a naturii umane. Dacă noi suntem iubitori, atunci Dumnezeu este Atotiubitor. Dacă noi suntem oameni de onoare și dreptate, atunci Dumnezeu trebuie să fie Ființa Dreaptă Supremă. În Cartea Exodului, Yahveh se descrie ca Dumnezeu al dreptății, al legii și al ordinii – un Dumnezeu gelos și răzbunător. El pretinde loialitate și admite funcționarea în cadrul unui sistem material bazat pe răsplată și pedeapsă. Legea ebraică a căutat să țină în frâu gelozia, răzbunarea și nevoia de dreptate,

care sunt, toate, afinități ale primelor trei chakre. Mulți oameni încă mai cred – nu rațional, ci în „virtutea" conștiinței lor Tribale – că Dumnezeu recompensează financiar purtarea bună și pedepsește purtarea negativă, în același fel.

Pe măsură ce am devenit mai conștienți de capacitățile noastre spirituale, concepția noastră spirituală despre Dumnezeu a devenit mai elevată. Lărgirea conștiinței proprii ne-a condus spre lărgirea viziunii noastre despre propria noastră potențială Divinitate, putere și calitate umană. Și totuși, rareori depășim trăsăturile conștiinței tribale – acele părți din noi care răspund mai degrabă instinctiv, decât rezonabil sau Simbolic. Aceste tendințe au efecte serioase asupra sănătății noastre. Gelozia, lăcomia și dorința de răzbunare – precum și alte probleme ce țin de chakrele inferioare – rămân printre factorii emoționali cei mai importanți, care contribuie la pierderea sănătății și la incapacitatea noastră de a ne vindeca. Indiferent de cât de mult *știm* că nu ar trebui să fim geloși pe alții, tot nu putem să oprim senzațiile instinctive, generate de gelozie. Rațiunea – o abilitate aliniată la chakra a șasea – de multe ori nu se potrivește cu funcțiile conștiinței noastre Tribale. Mai mult decât atât, rămânem ancorați în credința că, pentru a vorbi cu Dumnezeu și a fi auziți de El, trebuie să ne angrenăm într-un dialog de sacrificiu.

La unul dintre seminariile mele, o femeie ne-a relatat că, atunci când a aflat că fiica ei avea cancer, ea a renunțat la carne și la alte câteva produse alimentare, sperând că aceste acțiuni Îl vor „inspira" pe Dumnezeu să-i vindece fiica. Această femeie credea că doar rugăciunea pentru intervenție nu era o acțiune suficient de puternică; ea trebuia să facă o acțiune fizică, pentru a da destulă forță rugăciunii. Conștiința tribală cere acțiune fizică, iar întreaga identitate a acestei femei se sprijinea pe rolul ei de matriarh. Ea se ruga public, reprezentând întreaga familie, „devenind" „vocea" lor unanimă, în calitate de conducător tribal, chiar recunoscând că ea trebuia să fie cea care oferă sacrificiul, din moment ce nimeni dintre membrii familiei nu era destul de puternic pentru a susține o astfel de acțiune.

Printre îndatoririle unui trib biologic se numără acceptarea tuturor membrilor noi și educarea lor pentru supraviețuire, potrivit standardelor și legilor tribului. Este necesar controlul tribal asupra vieții în lumea exterioară, pentru supraviețuirea fizică și financiară. Lecțiile legate de responsabilitate sunt o parte esențială a pregătirii pentru o viață adultă, plină de succes. Totuși, trebuie să învățăm să distingem părțile bune de cele rele, în moștenirea noastră Tribală. Procesul dezvoltării spirituale ne provoacă să păstrăm acel influențe Tribale care sunt pozitive și să renunțăm la cele care nu sunt.

Toate tipurile de triburi, inclusiv organizațiile de afaceri și sociale, sunt conduse de un cod de educație pentru supraviețuire, oricât de diluat ar fi acesta. Spre deosebire de triburile biologice, grupurile sociale nu au responsabilitatea de a accepta, necondiționat, noi membri, însă au un angajament etic nescris – acela de a prezenta noilor membri codurile și aptitudinile ce sunt esențiale pentru supraviețuirea acelui grup și pentru supraviețuirea în interiorul grupului. Aceste aptitudini cuprind adesea coduri de ținută, de comportament și de respect pentru ierarhie.

Dacă un membru nou nu adoptă comportamentul potrivit, el rămâne în afară și – în final – părăsește grupul, în căutarea altui trib în care să fie asimilat și cu care să împartă puterea.

Există și alte aspecte pozitive ale puterii tribale, pe lângă cel de bază, al supraviețuirii. Puterea tribală cultivă loialitatea, etica și codul onoarei – și vedem ce periculos este pentru societate, atunci când acestea lipsesc. Atât de mulți copii din ziua de azi sunt disfuncționali, pentru că familia lor nu are forță etică și onoare. Ei nu știu încotro s-o ia, așa că, în unele cazuri, ei se alătură organizațiilor criminale, pentru că astfel de organizații cel puțin oferă oarecare ritualuri și un cod de onoare propriu. Desigur, pericolul în ceea ce privește loialitatea tribală este că trebuie să fii întotdeauna atașat de trib; loialitatea față de sine are o prioritate foarte scăzută pe lista tribală.

Indiferent de cât de mult ne place să credem că am evoluat dincolo de conștiința Tribală, încă mai lucrează în noi ele-

mente puternice ale acesteia. M-am jurat și eu, la fel cum au făcut-o, probabil, cei mai mulți dintre voi, la un anumit moment: „Nu voi fi niciodată ca ____." În cazul meu, era vorba de bunica mea. Ea era genul de persoană care, când mergeai la ea la cină, nu te lăsa să te servești singur; te servea ea – și întotdeauna îți punea în farfurie o movilă uriașă de mâncare. După ce făceai ce trebuia și o mâncai pe toată, ea îți punea acolo alt munte de mâncare. Când familia începea să geamă în cor, să-și slăbească curelele și să se plângă că nu mai pot să mănânce, bunica spunea, invariabil: „Dar astăzi eu am gătit pentru voi!"

Așa că am jurat că nu voi fi niciodată ca ea. Dar acum câțiva ani, pe când trăiam în New Hampshire, am invitat niște prieteni la cină. În timp ce bucatele se răceau, m-am auzit, efectiv, zicând: „Și asta e tot ce aveți de gând să mâncați? Dar astăzi eu am gătit pentru voi!" Abia mi-au ieșit cuvintele din gură, că mi-am și cerut scuze, am mers la bucătărie și am sunat-o pe mama. „Sunt posedată", am zis și i-am povestit ce se întâmplase și ce spusesem fără să mă gândesc. Mama m-a ascultat liniștită și apoi m-a întrebat: „Le-ai mai pus mâncare în farfurii?"

„Nu", am spus, „n-am făcut asta."

„Bine atunci", a spus mama. „Nu ești posedată. Doar că ea e la tine în bucătărie."

Nu ar trebui să subestimăm consecințele pe care le are menținerea conștiinței tribale asupra sănătății. Simbolic, sistemul imunitar face pentru corpul fizic exact ceea ce face puterea tribală pentru grup: îl protejează de influențe exterioare care pot fi periculoase. Cum tribalismul rezonează cu prima, cu a doua și cu a treia chakră, stresul pe care îl declanșează modelele de frică superstițioasă în sistemul nostru atacă și sistemele fizice conectate la aceste trei chakre: sistemul nostru imunitar, organele sexuale, intestinul gros, pancreasul, vezica biliară, ficatul, picioarele și coapsele. În același timp, o identificare și o relație sănătoasă cu familia din care proveniți poate fi o sursă de putere emoțională și psihologică, precum și o bază puternică pentru următorul nivel de putere personală și individualizare.

Era Peștilor: puterea individuală

Peștii sunt un semn de apă – iar apa este elementul astrologic asociat cu emoția și cu introspecția. Caracteristicile specifice asociate cu era astrologică a Peștilor, care a început cu aproximativ două mii de ani în urmă, sunt conștiința emoțională, gândirea intuitivă și dualismul. Simbolul Peștilor – doi pești înotând în direcții opuse – reprezintă alegeri mai sofisticate și procese de gândire mai complicate. In conștiința Tribală, indivizii i-au permis – și încă îi mai permit – tribului să facă alegeri importante pentru ei – de la partenerii de căsătorie, la ocupații. Apariția alegerii individuale în era Peștilor a anunțat o paradigmă cu totul nouă și – odată cu ea – un nou sistem de percepție: puterea Individuală.

Pentru a administra această nouă putere Individuală în era Peștilor, granițele ce determinau viața emoțională și mentală a unui individ trebuiau definite formal, așa cum nu mai fuseseră până atunci. Cultura globală a ajuns să întruchipeze aceste granițe și definiții ale rolurilor individuale și colective.

Astăzi, mulți dintre noi văd aceste definiții ca pe niște stereotipuri, dar ele rămân la fel de puternice – la nivel individual, ca și la cel global. Câteva dintre aceste granițe sunt rezumate în cele două coloane de mai jos:

ENERGIE MASCULINĂ	ENERGIE FEMININĂ
Cultură occidentală	Cultură orientală
Puterea statului	Puterea bisericii
Știință	Religie
Părinte	Copil
Rațiune	Intuiție
Minte	Inimă
Corp	Suflet
Agresivitate	Pasivitate
Control exterior	Control interior
Independență	Dependență

În timpul erei Peștilor, evoluția umană a început lunga călătorie, afară din mintea Tribală și spre dezvoltarea Sinelui – permițând indivizilor să-și formeze o identitate separată, rămânând, într-o anumită măsură, sub influențe tribale. Cultura Peștilor a încurajat și dezvoltarea a tot ce a putut să descopere Sinele – în principal, știința și medicina. Acest accent pus pe dezvoltarea inteligenței omenești a devenit principala armă împotriva nucleului de superstiții ale percepției Tribale și – în cele din urmă – a condus la Iluminare și la cultura seculară actuală. Datorită energiei Peștilor, a devenit mult mai posibilă dezvoltarea capacităților umane de raționament și a energiei emoționale.

Romantismul occidental s-a născut și el în era Peștilor – de la iubirea curtenitoare, la noțiunea că oamenii ar trebui să fie liberi să se căsătorească cu partenerul pe care îl iubesc, în loc să se supună căsătoriilor aranjate de bătrânii Tribului. (Chiar și în ziua de azi, în multe culturi Tribale, este o regulă ca Tribul să aleagă partenerul de viață al unei persoane.)

Povestea lui Romeo și Julieta a devenit drama arhetipală a dorințelor indivizilor de a-și urma nevoile emoționale proprii, în contradicție cu obiceiul Tribului și al familiei. Mai ales în ultimele secole, era Peștilor a preluat în mod evident autoritatea de la trib și a predat-o minții și inimii omenirii.

Istoria culturii occidentale în era Peștilor este simbolică prin evoluția, pas cu pas, a puterii alegerii Individuale, care a înregistrat, probabil, cel mai spectaculos salt în timpul Renașterii, când talentele unor artiști au depășit „Școlile Tribale", sau atelierele maeștrilor în care își învățau meseria. Michelangelo, Rafael și Leonardo da Vinci au deschis drumul, anunțând o transformare de putere, în care artistul își semna lucrarea mai degrabă cu propriul nume, decât cu numele școlii pentru care picta – sau în loc să o lase nesemnată, ca act de contopire cu comunitatea de talente a Tribului. S-a născut Sinele ca artist, autor sau muzician – sau toate trei laolaltă.

Cultura orientală a fost inițiată în acest nou model de energie, prin nașterea lui Gautama Buddha. Buddha s-a născut în ju-

rul anului 500 Î.Ch., cam trei sferturi în era Berbecului, dar dezvoltarea budismului a avut loc în trei perioade distincte, dintre care prima a preluat anumite caracteristici din energia Berbecului. Prima eră – sau „învârtirea roții", în limbaj budist – este cunoscută ca Theravada sau budismul Hinayana și a predominat în primele cinci sute de ani ale budismului. Theravada se caracteriza prin practica renunțării la toate posesiunile pământești și printr-o viață de strictă separare de orice legătură umană personală. Reflectând elementele de foc ale Berbecului și trăsătura de lege-și-ordine a acelei epoci, codul strict al disciplinelor comportamentale care au format doctrina Theravada nu au recunoscut nevoile emoționale ca fiind altceva, decât obstacole în calea existenței în momentul prezent.

La începutul erei Peștilor, tradiția budistă a cunoscut o uriașă revoluție – am putea-o numi revoluția erei Peștilor – dând naștere celei de-a doua învârtiri a roții, cunoscută ca tradiția Mahayana. Acum, budismul a început să se concentreze pe compasiune, prin dezvoltarea conceptului de bodhisattva – individul iluminat care jură să nu se odihnească, până ce toate celelalte ființe nu vor deveni și ele iluminate. Deși Theravada insista că doar călugării hirotonisiți de sex masculin puteau trăi experiența iluminării și a Nirvanei, Mahayana permitea conceptul că și laicii și femeile puteau să ajungă la ea. A treia învârtire a roții, cunoscută ca Vajrayana, a lărgit preocuparea pentru compasiune a tradiției Mahayana, adăugând tehnici spirituale mai avansate și mai complexe, cu scopul de a accelera iluminarea tuturor ființelor. Din toate tradițiile budiste, Mahayana este cea mai larg urmată în lume, la ora actuală.

Învățăturile lui Buddha au subminat mentalitatea Tribală, de supraviețuire, a epocii Berbecului – accentuând ideea că încercarea de a proteja ego-ul prin violență sau prin acumularea de bunuri materiale duce la suferință omenească.

Înainte de era Peștilor, omenirii nu-i păsa emoțional de alți indivizi, care nu erau membri de sânge ai Tribului, iar supraviețuirea fizică era obiectivul principal. Buddha i-a adus omenirii

lecții mai rafinate de dezvoltare personală, sau de putere Individuală, care reprezintă următorul pas în evoluția umană spirituală, cu toate că a fost nevoie ca învățăturile lui să aștepte până la a doua învârtire a roții, la începutul erei Peștilor, pentru a-și atinge forma lor cea mai concret orientată pe „ceilalți". Din punctul de vedere al conștiinței omenești, dezvoltarea compasiunii față de oamenii care nu erau membri de sânge ai Tribului, a reprezentat o lărgire a însăși valorii generale a vieții.

Apariția erei creștine a fost numită deschiderea inimii omenirii. În acest scop, Iisus din Nazaret a adus cu sine un nou vocabular emoțional, vorbind despre iubire, frăție, bunătate și iertare – lecții ale inimii, pe care trebuie să le trăiască fiecare individ. Relația pe care a avut-o Iisus cu „Tatăl" său din ceruri a introdus în cultura israelită un nivel de intimitate cu Dumnezeu, care nu existase niciodată până atunci. În conștiința Tribală, nimeni nu îndrăznea să I se adreseze lui Dumnezeu cu apelativul „Tată" – cu atât mai puțin să-l folosească pe cel de „Tătuță", așa cum poate fi interpretat mai exact termenul aramaic *Ava,* pe care îl folosea Iisus. Prin presupunerea că Dumnezeu arăta un interes plin de iubire pentru fiecare domeniu al vieții personale a cuiva, Iisus a inițiat relația părinte-copil dintre omenire și ceruri și le-a dat oamenilor mijloacele de a stabili o comuniune mai apropiată cu Divinul. În timp, Maria, Maica Domnului, a devenit versiunea creștină a „Divinei Mame Zeițe."

Răstignirea și moartea lui Iisus au introdus două teme majore ale erei Peștilor: compasiunea pentru toți – inclusiv pentru cei din afara Tribului – și iertarea. Una dintre cele mai mari provocări ale procesului de vindecare este să vă iertați – atât pe voi înșivă, cât și pe alții – și să încetați să irosiți energie prețioasă pe dureri din trecut.

Mai mult decât orice alt învățător, Iisus a rezumat această evoluție spirituală prin cuvintele sale de pe cruce, prin care se ruga chiar pentru cei care Îl omorau: „Tată, iartă-le lor, pentru că nu știu ce fac."

Totuși, deși au trecut secole de când creștinismul face parte din conștiința umană, încă mai avem de învățat despre iertare – sau măcar să ajungem la o acceptăm cât de cât. Parțial, motivul pentru incapacitatea noastră poate fi că, deși iertarea are sens pentru noi la nivel intelectual, ea nu are sens pentru natura noastră emoțională și este în conflict cu reziduurile conștiinței noastre Tribale. La un anumit nivel, se pare că aceasta ne jignește simțul nostru pentru dreptate; e ca și cum am spune cuiva care tocmai ne-a rănit: „E-n regulă. Nu contează ce mi-ai făcut". Noi simțim că o agresiune împotriva noastră trebuie pedepsită – sau că *noi* trebuie să fim pedepsiți pentru faptele noastre greșite, pentru gândurile rele sau atitudinile negative. Atunci când ne împotmolim în aceste sentimente de jignire, nu numai că nu am reușit să înțelegem sensul iertării și semnificația ei în evoluția noastră spirituală, dar am omis și importanța pe care ea o are în vindecarea noastră.

Cealaltă temă majoră a erei Peștilor este alegerea – care s-ar putea foarte bine să fie singura putere adevărată pe care o avem. Alegerile pe care le facem de-a lungul întregii vieți sunt însemnele noastre de diferențiere – în dimensiunea fizică și în cea energetică, deopotrivă. În contextul conștiinței Tribale, puterea noastră de alegere este controlată de percepțiile grupului. Vedem ce vede grupul, credem ce crede grupul, iubim ce iubește grupul și urâm ce urăște grupul. Deși aceasta poate să ne dea un sentiment de siguranță, în același timp ne inhibă dezvoltarea capacității de a gândi pentru noi înșine.

Iisus a întruchipat puterea de alegere în timpul vieții sale, așa cum arată Noul Testament, provocându-i pe mai marii tribului de o credință cu El și oferindu-le oamenilor un mod alternativ de a-L aborda pe Dumnezeu, pe ceilalți și crizele care le umplu viața. În ziua dinaintea morții sale, Iisus a mers în grădina Ghetsimani, să se roage împreună cu discipolii săi. Când discipolii au adormit adânc, Iisus s-a rugat lui Dumnezeu: „Ava, Tată, toate lucrurile Îți sunt ție cu putință; depărtează de la mine acest pahar. Dar nu voia Mea, ci voia Ta să se facă."

În acea rugăciune profundă, Iisus a ales conștient să-și accepte soarta. El și-a cedat voința nu tribului, ci lui Dumnezeu, într-un act ce simbolizează încredere totală în rațiunea Divină.

Fiind de acord să accepte inevitabilitatea morții sale, hotărârea de a-L crucifica, ce avea să fie luată a doua zi, fusese de fapt luată deja între Iisus și Dumnezeu. Mintea Tribală, ca atare, n-a făcut niciodată parte din această hotărâre, deși poate să fi părut, la crucificare, că triburile romane și palestiniene au fost răspunzătoare pentru moartea lui Iisus.

Când Iuda a vândut, pentru treizeci de arginți, informația despre locul unde se afla Iisus – cel mai renumit act de trădare din cultura vestică – el a sublimat puterea tribală: folosirea banilor și a forței fizice. În timpul judecății care a urmat, Herod și Pilat din Pont n-au putut să-L facă pe Iisus să se comporte în vreun fel tribal, care să le fie familiar.

El nu se apăra, nu striga că era nevinovat și nu încerca să negocieze. Cel mai important dintre toate este că nu era înspăimântat sau dezorientat – însă ei erau. Iisus i-a informat pe mai marii tribului care I se împotriveau că ei nu aveau nici un fel de putere asupra evenimentelor care se întâmplau.

La fiecare detaliu al judecății sale, Iisus a răspuns într-un mod care deruta tribul – arătându-ne că avem opțiuni, chiar și în cele mai nedrepte circumstanțe.

De fapt, toate evenimentele care au adus la moartea lui Iisus au fost o celebrare a puterii de alegere, pe care a reprezentat-o întreaga sa viață – mai ales atunci când a ales să-și ierte călăii și nu a strigat că vrea răzbunare. Cel mai măreț act de alegere al său a avut loc la scurt timp după aceasta, când și-a ales momentul propriei morți, zicând: „Tată, în mâinile Tale încredințez duhul Meu. S-a terminat."

Viața lui Iisus și a lui Buddha ne spun că toți trebuie să evoluăm inevitabil dincolo de nivelul tribal al conștiinței.

Din perspectiva culturii Peștilor, actul lui Iuda reprezintă nu o trădare, ci încheierea unei relații cu un nivel mai vechi al conștiinței – un nivel care Îi devenise străin lui Iisus.

O parte din mesajul care îl transmite Iisus este cum să răspundem la semnalul că trebuie să căutăm un nivel superior de conștiință – abandonându-ne voința, voiei lui Dumnezeu.

În viețile noastre, când vine timpul să depășim un mod vechi de gândire și să renunțăm la percepțiile care nu ne mai servesc în evoluție, adesea trăim semnalul să „ne luăm patul în spate și să mergem" ca pe un act de trădare – sărutul lui Iuda. Am putea, de exemplu, să lucrăm pentru o companie mulți ani de zile, crezând că ea ne va asigura un trai decent la pensionare, ca să ne trezim că ne prinde un val de reduceri de personal, pe la vârsta mijlocie.

Putem să ne căsătorim și să contăm pe partenerul respectiv că va fi alături de noi toată viața, doar ca să descoperim, după douăzeci de ani de căsnicie, că s-a îndrăgostit de altcineva.

Dintr-un punct de vedere tribal obișnuit, acestea sunt acte de trădare. Atâta timp cât ne gândim la ele ca la niște trădări, ne vor trebui ani de zile ca să ne revenim după ele și vom pierde cantități colosale de energie. Însă dacă putem să învățăm să le privim Simbolic (ca în capitolele ce vor urma), vom vedea că ele sunt semnalul să dăm drumul modelelor de convingere ale minții tribale – și să evoluăm la următorul nivel al conștiinței.

În clipa în care ieșim din conștiința Tribală, adesea – dacă nu întotdeauna – ni se oferă alegerea de a o lua pe „calea înțelepciunii". Toate semnalele ne spun că a venit timpul să lăsăm trecutul și să mergem mai departe, cu viețile noastre. Cei care neglijează semnalele se vor confrunta cu propriile lor provocări – dar cel mai adesea, pentru că ne este frică de schimbare, cei mai mulți dintre noi rămân în locurile vechi și familiare, agățându-se de situații și relații care, în esență, s-au terminat. S-ar putea, de exemplu, să vă încerce o dorință puternică să vă părăsiți locul de muncă, dar chiar pe măsură ce această dorință se intensifică, tot o ignorați, pentru că nu știți sigur unde să mergeți după aceea.

Vă spuneți că ați face schimbarea, numai să știți ce vă așteaptă în viitor, numai dacă vi se oferă ceva mai bun. Pe măsură ce tensiunea din voi crește, vă împotriviți dorinței, aducând tot

mai multe gânduri raționale: „Nu e momentul potrivit," vă spuneți, sau „Precis că situația mea de la serviciu se va îmbunătăți – dacă îi mai dau o șansă." Dar, odată cu lunile ce trec, nu se schimbă nimic, în afară de furia voastră crescândă – nu numai în legătură cu serviciul, ci și față de voi înșivă, pentru că nu aveți curajul să faceți ceva.

După care, faza următoare a vieții nu are altă alternativă, decât să se manifeste în „calea suferinței". Nu e ceva prea diferit de situația în care ați lăsat un dinte cariat, netratat, din cauză că nu puteți face față durerii și nu vă puteți permite cheltuiala minoră de a repara o carie. În final, veți avea nevoie de o procedură mult mai dureroasă și mai costisitoare, ca să înlocuiți tot dintele. În cazul părăsirii serviciului, consecințele se vor manifesta, probabil, ca boală (de obicei, o afecțiune cronică, cum ar fi dureri constante de cap sau ulcer), sau ca ceea ce voi percepeți ca trădare – cum ar fi să fiți concediați.

Frica de a părăsi un serviciu, sau de a face față unei căsătorii deteriorate este, de fapt, frica de a lua frâiele propriei vieți în propriile mâini. În loc să acceptăm că a venit ziua în care să ne confruntăm cu propria frică, să ne ducem la birou și să ne dăm demisia, cei mai mulți dintre noi evităm cu totul să acționăm, până în clipa în care anumite experiențe ne fac să ne analizăm mai îndeaproape. Am putea, de exemplu, să ne împotrivim acțiunii de a părăsi o căsnicie care a devenit contraproductivă și distructivă spiritual, doar ca să ne trezim că partenerul face ceva – cum ar fi, să aibă o aventură – care precipită un divorț, în ciuda încercărilor noastre de a opri procesul. S-ar putea să riscăm să dezvoltăm o boală epuizantă sau fatală, dacă stresul se înrăutățește. Sau am putea să fim mai puțin norocoși și, pur și simplu, să ne împotmolim în ceea ce Thoreau numea o viață de „disperare tăcută", lăsând lucrarea cea grea nefăcută și potențialul nostru spiritual și de viață, neîmplinit.

Când treceți printr-un aparent act de trădare, uitați-vă atent, dacă nu cumva este vorba, de fapt, despre o „invitație Divină" să lăsați vechiul în urmă și să descoperiți noul. Cu toții

avem experiențele noastră de trădare. Dar, văzute prin prisma unei conștiințe superioare, ele se dovedesc a fi momente puternice de răscruce în viața noastră, care pot să ne aducă la o cu totul altă formă de putere – puterea Sinelui Individual.

Din acest punct de vedere, cuvintele lui Iisus – „Iartă-i, că nu știu ce fac" – sunt deosebit de semnificative. Gândiți-vă la posibilitatea că, în propria voastră grădină Ghetsmani, s-ar putea deja să fi căzut de acord să mergeți mai departe, dar ați avut nevoie de un imbold ca să porniți.

Oamenii care, la nivel tribal, pot părea că participă la un act de trădare acționează, în realitate, după un acord pe care deja l-au făcut cu Dumnezeu. Și atunci, cum puteți să vă înfuriați pe unul dintre mesagerii lui Dumnezeu? Nu există nimic pentru care ar trebui să-i iertați, pentru că nu v-au făcut nimic rău.

Atât Iisus, cât și Buddha au fost instrumente ce au dat formă feței lui Dumnezeu, caracteristică erei Peștilor, permițându-i omenirii să vadă ceva mai mult decât Dumnezeul simplist pe care Îl cunoștea din era Berbecului. Budismul a făcut din compasiune o prelungire a Divinului nostru lăuntric și ne-a oferit o cale prin care putem să devenim parte a naturii liniștite a Universului. Iisus a introdus o figură de părinte, a cărui „personalitate" este esența celei de-a patra chakre, centrul-inimă al corpului: iubitor, iertător, grijuliu.

Faptul că faceți această călătorie prin budism, prin creștinism, printr-o altă religie, sau prin niciuna, este absolut irelevant. În final, fiecare dintre noi va fi condus spre o cale a dezvoltării interioare, care ne trezește din concepțiile noastre greșite și ne oferă posibilitatea să folosim puterea individuală de a alege. Fiți conștienți că această trezire se va ciocni, probabil, de puterea minții Tribale, aflată înăuntrul și în jurul vostru, pentru că tribul nu încurajează independența și conștiința Individuală.

Dacă peștii ce înoată în direcții opuse – simbol al erei Peștilor, care înseamnă opțiuni și alegere – ei mai sugerează și polaritate și confruntare. Pe măsură ce Peștii și-au luat avânt în ultima jumătate a celui de-al doilea mileniu, un val de revoluții

a cuprins planeta. Autoritatea tribală a fost atacată de către cei care vorbeau în favoarea drepturilor indivizilor.

S-au născut națiuni întregi – printre care și Statele Unite – cu viziunea de a deveni adăposturi sigure pentru cei care caută libertatea de exprimare politică și religioasă. Când era Peștilor a intrat în ultimele sale două secole, a început Revoluția Industrială, aducând cu ea încrederea că orice „Sine" individual ar putea să devină bogat, contestând vechea credință Tribală că o persoană trebuie să se „nască cu putere și avere".

Influența Peștilor a îndrumat omenirea să dezvolte puterea asociată cu a patra, a cincea, a șasea și a șaptea chakră. Dacă puterea Berbecului este tribală și concentrată pe exterior, aliniată cu energia primelor trei chakre, energia Peștilor este îndreptată spre Sinele nostru lăuntric. Chakrele de la a patra la a șaptea sunt calibrate cu energia Peștilor: inima, voința și alegerea, mintea și viața spirituală. Înainte de era Peștilor, energiile asociate cu cele patru chakre superioare erau dominate de puterea celor trei inferioare. Acum, când era Peștilor se apropie de sfârșit, chakrele superioare funcționează ca un sistem perceptual independent de mintea Tribală. În cele din urmă, capacitățile noastre perceptuale Tribale și Individuale sunt menite să lucreze în armonie unele cu altele. Însă atunci când nevoile inimii nu se potrivesc cu nevoile grupului cu care avem o legătură, se pot naște multă durere și multe conflicte.

Multe persoane mi-au destăinuit supărarea lor provocată de renunțarea la o religie în care au crescut, ca să urmeze o cale spirituală mult mai împlinitoare. Reacția familiilor este aproape întotdeauna critica și frica, deseori cu avertismentul că au intrat sub influența unui cult. O femeie mi-a povestit că, atunci când s-a îndrăgostit de un bărbat de altă rasă și s-a mutat cu el, familia ei au rupt cu totul legătura cu ea.

Rudele erau atât de rușinate de partenerul ales de ea, încât nu voiau ca prietenii lor să știe ce a făcut – și era mai simplu pentru ei să o „evite", decât să-i explice Tribului acțiunile ei.

Dacă i-ar fi ascultat pe mai vârstnicii tribului, desigur că rezultatele pentru Sinele ei Individual ar fi putut fi dezastruoase – variind de la depresie, la o serie de maladii fizice. Formele suferinței emoționale și mentale care corespund tiparelor de stres ale celor patru chakre superioare includ depresie și schizofrenie; incapacitatea de a se ierta pe sine și pe alții; sentiment de vină din cauza „trădării" Tribului și o varietate de crize spirituale bazate pe despărțirea de tradițiile Tribale, inclusiv de religia Tribală.

Locația fizică efectivă a unei boli nu indică neapărat chakra prin care corpul pierde energie; cancerul de sân nu înseamnă întotdeauna o dereglare a celei de-a patra chakre, de exemplu. Pentru aproape toate bolile, principala pierdere de energie începe „mai jos de talie", în zona Tribală; acea pierdere inițială de energie poate apoi să declanșeze boli personale și emoționale, care sunt aliniate celei de-a patra chakre.

Probabil că cel mai bun indicator al trecerii irevocabile de la puterea Tribală, la cea Individuală poate fi văzut în ceea ce s-a întâmplat în Statele Unite, în timpul războiului din Vietnam.

Când o națiune declară război unei alte națiuni, prezumția Tribală este că întreaga națiune va urma declarația în mod automat și – cu câteva excepții neînsemnate – își va pune totul în efortul de a duce războiul. Mai marii tribului mizează pe acest nivel de loialitate, iar atunci când funcționează, el poate fi impresionant – așa cum au fost eforturile Aliaților, în cel de-al doilea Război Mondial. Însă, până ce conflictul din Vietnam să devină punctul de concentrare a atenției naționale, energia Peștilor își atinsese zenitul. La fel cum un bec luminează mai puternic înainte să se ardă, a sosit momentul pentru expresia finală a puterii Individuale, înainte de fi înlocuită de puterea Simbolică.

În timpul anilor '60, puterea Individului a fost activată ca niciodată, iar sute de mii de oameni au contestat războiul Tribului și – cel mai important – au refuzat să-i recunoască pe vietnamezii de nord ca dușmani. Puterea tribală a fost redusă semnificativ prin acea acțiune – iar, de atunci, această națiune n-a mai fost niciodată pe un teren Tribal sigur, în ceea ce privește

războiul. În timpul războiului din Golful Persic, a fost nevoie ca guvernul Statelor Unite să asigure publicul că intervenția în război nu va avea ca rezultat pierderi de vieți americane și va cere costuri economice mici – cu alte cuvinte, nu va nevoie de nici un „sacrificiu", pentru a câștiga. Astăzi, mai vârstnicii Tribului sunt mult mai concentrați să păstreze pacea, decât să trimite tinerii să lupte în război. Departe de a avea o valoare politică pentru liderii noștri, războiul a devenit o potențială răspundere.

Însă alte națiuni ale lumii încă mai sunt divizate în interior de războaie tribale și de reprimări brutale ale drepturilor civile individuale și ale libertății religioase, pe măsură ce energia Peștilor își aprinde efectele ce duc la democratizare.

Era Vărsătorului: Puterea Simbolică

La fel cum mintea Tribală, sau a Berbecului, n-a dispărut complet din era Peștilor, mintea Peștilor va continua să se manifeste în era Vărsătorului. Însă spre sfârșitul anilor '50 și începutul anilor '60, au avut loc două evenimente care au reprezentat o transformare a minții globale și le-au dat la milioane de oameni permisiunea Divină de a păși pe coridoare spirituale interzise până atunci. În 1959, invazia chinezilor comuniști în Tibet l-a forțat pe Dalai Lama să fugă din patria sa și să se stabilească în India, unde locuiește și la ora actuală (cu toate că a devenit un personaj activ și pe scena globală). Doar cu trei ani mai târziu, Papa Ioan al XXIII-lea a găzduit o adunare de cardinali, la al Doilea Consiliu al Vaticanului, unde conducătorii Bisericii au lucrat să aducă Biserica Catolică în era modernă. Privind aceste evenimente ca atare, ar fi greu de găsit o conexiune între ele. Totuși, luate împreună și văzute din punct de vedere Simbolic, aceste două evenimente reprezintă o infuzie a spiritualității mistice în curentul vieții moderne și au semnalizat începutul fuziunii dintre tradițiile spirituale orientale și cele occidentale.

Când mii de călugări budiști din Tibet au fost forțați să caute sprijin la lumea din afară, mulți dintre ei au oferit în schimb comoara extrem de bogată de scripturi și învățături păs-

trate în mănăstirile lor. La fel, una dintre consecinţele neintenţionate ale Consiliului II de la Vatican a fost că un număr mare de romano-catolici din rândurile clerului, probabil decepţionaţi de liberalizarea regulilor de către Consiliu, au renunţat la ordinele lor clerice şi au revenit la viaţa laică.

Mulţi dintre aceşti preoţi, călugări şi călugăriţe aveau grade avansate în teologie şi erau cunoscători ai scrierilor şi învăţăturilor clasice ale unor mari mistici creştini – de la Sfinţii Părinţi, la Hildegard von Bingen, Meister Eckhart, Teresa de Avila şi Ioan al Crucii. Găsindu-şi calea înapoi, în viaţa societăţii occidentale, ei au adus cu ei aceste învăţături şi le-au răspândit publicului, într-un mod în care, probabil, nu ar fi făcut-o niciodată, dacă ar fi rămas la vieţile lor religioase din mânăstiri.

Ca rezultat al acestor evenimente aparent fără legătură, învăţăturile mistice ale tradiţiilor spirituale orientale şi occidentale au devenit accesibile şi pentru oamenii de rând. La mijlocul anilor '60, acest proces a fost ajutat în continuare de Statele Unite, prin suspendarea barierelor în calea imigrării, care existau încă din 1917. Un val de maeştri indieni au avut posibilitatea să ajungă pe ţărmurile noastre, chiar în momentul când spiritul de eliberare ce sufla peste ţară făcuse ca minţile americanilor să fie receptive la puterea învăţăturii lor.

În acelaşi timp, bisericile creştine se confruntau cu o revoluţie în interior, căci femeile cereau dreptul de a fi hirotonisite ca preotese şi ministrese, iar laicii insistau să fie incluşi mai mult în ritualurile bisericii şi în procesele ei decizionale. Această deschidere a structurii autorităţii clericale începuse cu secole înainte, odată cu Reforma Protestantă; la puţin timp după aceasta, mişcarea de reformă din iudaism a avut acelaşi efect asupra unui număr mare de evrei. Dar în Occident, cel puţin, misticismul a rămas adânc înrădăcinat în conştiinţa populară. Acum, acest lucru se schimba în mod radical.

Religia poate fi încă esenţialemente Tribală, dar în tranziţia erei Peştilor spre cea a Vărsătorului, ea începe să opereze la un nivel mult mai conştient şi cu o libertate Individuală fără pre-

cedent. Spiritualitatea modernă, prin conexiunea ei mai intimă cu Dumnezeu, a inspirat o pasiune lăuntrică ce trece dincolo de limitele religiei de parohie. Pe când religia instituțională pierde teren, spiritualitatea își ia avânt – o spiritualitate mai universalistă în orientare, decât crezurile care au precedat-o. Epoca Nouă (New Age) s-a dovedit deschisă la un șir uluitor de tradiții și practici spirituale – și chiar printre religiile de masă, s-au accelerat tendința spre ecumenism și acceptarea altor căi și tradiții, ca fiind valabile și demne de respect.

Prin această schimbare de orientare, cuvântul *conștiință* a ajuns să denote căutarea celor mai adânci revelații mistice, în combinație cu rațiunea și cu libertatea. Înarmată cu un vocabular care, înainte, fusese rezervat mediului monastic și mistic, cultura occidentală a spart granițele religiei și a început să plonjeze, în mare măsură neescortată, pe tărâmurile sacrului.

Nu numai că vrem *să știm despre* experiența Kundalini, despre reîncarnare, meditație și extaz spiritual – noi vrem să le *trăim*. Noi vrem ca puterea acestor învățături spirituale să ne activeze țesutul biologic; vrem să simțim prezența lui Dumnezeu în corpurile și în mințile noastre. Vrem contact fizic cu Divinul, asemănător cu nivelul de contact de care se bucurau înainte sfinții și misticii marilor tradiții.

Cam în jurul perioadei când aveau loc aceste schimbări în spiritualitate și în religie, noi am trăit ceea ce eu numesc un implant global de minte – un fel de sindrom al celei de-a o sută una maimuțe. În conștiința umană a devenit acceptată o nouă percepție, caracteristică energiei Vărsătorului: ideea că noi ne creăm propria realitate. Numai această noțiune, singură, a inspirat o viziune total nouă asupra potențialului puterii omului, în fiecare aspect al vieții omenești.

Așa cum am văzut în Capitolul I, corolarul acestei idei este credința că noi ne creăm propria sănătate și putem să ne influențăm propria vindecare. Această percepție este caracteristică energiei Vărsătorului, pentru că Vărsătorul este un semn de aer,

iar aerul este elementul astrologic asociat cu mintea – înnoirea ideilor și împrospătarea gândirii.

Dacă energia Peștilor, simbolizată prin doi pești înotând în direcții opuse, reprezintă separarea forțelor, energia Vărsătorului stă la baza holismului – nevoia de a uni grupuri de oameni, dar și grupuri de idei. Conștiința Vărsătorului este proiectată holistic – adică ea îi atrage pe oameni să privească viața prin prisma unității, mai degrabă decât prin prisma diferenței și a divizării. Holismul, un cuvânt inventat de un om de stat sud-african, Jan Christiaan Smuts, în 1926, reflectă un principiu antic, conform căruia „totul este Una", învățându-ne că nu putem, de exemplu, să vindecăm o parte a unui organism, fără să tratăm întregul organism. Astfel, curentul „sănătății holistice" caută să vindece boala nu prin abordarea simptomelor, ci a întregului organism, prin regim, exerciții și o mare varietate de tratamente complementare. Pe măsură ce ne apropiem de era Vărsătorului, aceste principii încep să pătrundă în medicina de masă.

Energia Vărsătorului ne îndeamnă să schimbăm fiecare aspect al vieții noastre – mai ales pe acelea în care am devenit prea dependenți de ceea ce ne este familiar – și să investigăm fiecare loc necunoscut pe care îl găsim, cu precădere cele dinăuntrul nostru. Puterea Vărsătorului alimentează explorarea Sinelor noastre „superioare", sau a părții din noi care este dincolo de granițele corpurilor noastre fizice și de tumultul vieții de zi cu zi. Ea întruchipează o energie care poate să ridice percepția umană, spre vederea Simbolică. Această energie ne umple de senzația că noi suntem ființe extraordinar de creative, cu resurse interne destul de puternice, încât să vindecăm bolile considerate netratabile și să influențăm viteza cu care îmbătrânim.

Când energia Vărsătorului a început să se facă simțită, prin anii '60, ea a inspirat o revoluție socială masivă. Încă neștiind cum să folosim această putere în interior, noi am folosit-o în exterior – sub forma revoluției sexuale, a mișcării feministe, a mișcărilor pentru drepturile civile și mișcărilor împotriva războiului, a nonculturii, a drogurilor – dezvoltând o voce care, în

cele din urmă, a devenit revoluția psihospirituală. Oamenii au devenit cuprinși de nevoia de scăpa de tot ce era convențional, de tot ce ținea vechile granițe în jurul minții și al inimii, ferm pe pozițiile lor. A fost începutul tranziției de la Homo sapiens, la Homo noeticus – adică, de la ființe ale căror percepții sunt controlate de cele cinci simțuri, la ființe ale căror percepții sunt bazate pe revelații și pe viziune spirituală.

Așa cum epocile astrologice ale Berbecului și Peștilor au introdus, fiecare, o fază nouă a conștiinței în experiența umană (Tribală și, respectiv, Individuală), era Vărsătorului introduce un sistem de credință care, în esență, este holistic. El se bazează pe o unitate de interpretări fizice, emoționale, psihologice și Simbolice. Dincolo de capacitatea ei de a ne inspira să rezolvăm altfel problemele, conștiința holistică ne deschide și abilitatea de a vedea evenimentele mai degrabă în termeni Simbolici, decât „să le luăm ca pe ceva personal". Energia Vărsătorului este mai logică și orientată spre sistem, față de puterea emoțională a Peștilor.

Dar aceasta nu înseamnă că ea nu este emoțională; mai degrabă, ea folosește o abordare practică în rezolvarea problemelor. Din cauza naturii sale orientate spre soluții, energia Vărsătorului este atrasă de cauze umanitare și de crizele subordonării. Multele cazuri care au ieșit la suprafață în ultimii treizeci de ani, în numele unor grupuri sociale care nu aveau drepturi egale, sunt manifestări ale energiei Vărsătorului, care pătrunde în manifestările de masă ale societății.

Vărsătorul este guvernatorul (un termen astrologic care înseamnă „care răspunde de [ceva]") electricității – iar electricitatea este energie. Simbolul Vărsătorului este purtătorul de apă, apa fiind conductorul natural al energiei electrice. În mod Simbolic, impulsurile Vărsătorului ne ghidează să înțelegem chiar rolul pe care îl joacă energia în viețile noastre: cum cooperează ea cu anatomia fizică, cum lipsa ei poate provoca boli și cum ea ne poate vindeca. Începem să ne percepem ca sisteme energetice și căutăm să înțelegem care este legătura între sistemele noastre energetice și toate celelalte forme de viață.

Pentru că ne bazăm din ce în ce mai mult pe transmisia de informație, mileniul care vine a fost deja etichetat ca „era informațională". Totuși, informația, în sensul transmiterii de date, este doar un cuvânt mai convențional care desemnează energia. Internetul, poșta electronică, faxurile și televiziunea prin cablu și prin satelit, toate fac reală unificarea adevărată a comunității noastre globale – în expresia din ce în ce mai adecvată a lui Marshall McLuhan: „satul global". Este lesne de înțeles de ce una dintre prioritățile de vârf ale guvernului chinez, în încercarea sa de a controla populația, este să limiteze accesul la World Wide Web. Nu trebuie să fiți neapărat un adept al New Age, ca să vă dați seama că puterea se transferă rapid de la o forță fizică, la una a gândului și energiei – esența unei societăți computerizate.

Pe când făceam citiri intuitive, spre sfârșitul anilor 1980, mi-am dat seama că percepeam informații care erau de o natură mult mai Simbolică, decât informațiile mai ‚pământene' pe care mă obișnuisem să le evaluez. În cele din urmă, mi-am dat seama că mă conectasem la o a opta chakra, care transcendea corpul propriu-zis, ca să zic așa. Această a opta chakră conține o schiță a influențelor arhetipale, care fac parte, într-o măsură foarte mare, din dezvoltarea spirituală și din experiențele zilnice de viață ale unei persoane. (Vezi Capitolul 7.)

Cu cât lucram mai mult cu această informație arhetipală, cu atât înțelegeam că abilitățile perceptuale Simbolice sunt esența energiei Vărsătorului. Dimensiunea noastră subconștientă părea să-și croiască drum, să iasă la lumina zilei. Înțelegerile arhetipale pe care le-am făcut înainte de întrupare – la care mă refer ca fiind Contractele noastre Sacre – se pare că ne-au pus în poziția de a ne vindeca mult mai rapid decât orice alt instrument pe care l-am întâlnit până acum. Aceasta m-a ajutat să îmi explic de ce, în decursul ultimilor treizeci de ani, numeroși psihologi – mulți dintre ei inspirați de lucrările lui Carl Jung – au fost preocupați de arhetipuri. Luând contact cu tărâmul arhetipal, noi am dobândit limbajul prin care am putut să aducem la nivelul înțelegerii conștiente, tărâmul subconștient, care este strâns întrețe-

sut cu modelele noastre din viața zilnică. „Copilul", „vindecătorul rănit", „războinicul", „femeia sălbatică" și „eroul", de exemplu, sunt doar câteva dintre multele arhetipuri care au fost introduse în arena noastră terapeutică, drept „voci" ce sunt folosite pentru a ajuta oamenii să înțeleagă coreografia Simbolică din spatele problemelor lor fizice reale.

Percepțiile Simbolice ne permit să vedem că adevăratul sens al unei crize constă în a ne arăta ce trebuie să învățăm despre noi înșine. A-i învinui pe ceilalți actori din piesa noastră pentru că ne ajută și ne învață ce trebuie să învățăm, este culmea prostiei. Dacă, de exemplu, eu trebuie să învăț cum e atunci când mi se fură ceva, atunci oricine care este capabil să fure îmi va fi învățător. Dacă îmi petrec viața cu sentimentul de supărare pe un anumit „învățător", așteptând momentul când voi putea pedepsi hoțul, sau să-l fac să se simtă vinovat pentru toți anii în care mi-am jelit pierderea, în cele din urmă, asta va interfera cu procesul meu de învățare.

Nimeni nu a înțeles acest principiu mai bine decât Dalai Lama, care a spus în mod repetat că le este recunoscător chinezilor că l-au forțat să plece în exil, pentru că aceasta l-a învățat valoarea compasiunii. (Având în vedere că diaspora tibetană a îmbogățit Occidentul cu un aflux fără precedent de învățători talentați, dornici să-și împartă cunoștințele mistice, ar trebui să le fim și noi recunoscători.) Dalai Lama n-a spus niciodată despre China că ar avea vreo justificare pentru ceea ce a făcut, iar el n-a încetat niciodată să se lupte cu pasiune pentru eliberarea Tibetului de sub regimul comunist.

Cele două atitudini – recunoștința și lupta împotriva nedreptății – nu se exclud reciproc. Lucrul cu vederea Simbolică este unul dintre cele mai mari talente pe care putem să le dezvoltăm, pentru că el ne oferă o „pârghie perceptuală".

Astfel, intrăm într-o stare de conștiință mai detașată, interpretând evenimentele din viața noastră ca pe niște provocări spirituale, menite să contribuie la evoluția noastră. Acest lucru este deosebit de adevărat în cazul bolilor, așa cum vom vedea în

Capitolul 6. Cu toate că atât de multe din lecțiile vieții sunt extrem de dureroase, totuși, în esența lor, ele sunt pozitive. Capacitatea de a vedea o criză făcând abstracție de detaliile ei fizice necesită o acceptare a evenimentelor și disponibilitatea de a-ți „lua patul și a pleca". Odată ce veți începe din nou să mergeți – mai ales prin tărâmul Simbolic – vă veți poziționa pentru vindecare și nu vă veți mai întoarce niciodată la folosirea abilităților perceptuale obișnuite.

Astfel, sub influența energiei Vărsătorului, vom construi un model de sănătate cu totul nou. Îl vom extinde dincolo de definiția sa din era Peștilor – „absență a bolilor fizice" – și vom realiza că sănătatea include gândurile noastre, ocupația, relațiile, filozofia de viață, practicile spirituale și multe altele. Modelul Vărsătorului nu măsoară sănătatea numai ca nivelul la care funcționează corpurile noastre fizice; un alt criteriu devine modul în care ne administrăm întregul sistem energetic. Din această perspectivă, o persoană poate avea limitări corporale, dar să fie foarte sănătoasă – cum este cazul actorului Christopher Reeve, care, prin acceptarea tragediei sale fizice, a reușit să-și elibereze spiritul și să devină un model și o sursă de inspirație pentru atât de mulți oameni.

Odată cu holismul Vărsătorului, am ajuns să vedem că nu suntem singura formă de viață conștientă de pe această planetă. În feluri pe care s-ar putea să nu le înțelegem încă pe deplin, noi suntem legați energetic de toate celelalte forme ale vieții – fie că e vorba de un animal, de o insectă, de o plantă sau de un microb.

Pe măsură ce studiem mai mult tărâmul energetic, vom descoperi că sănătatea noastră personală este influențată de modelele de vibrație ale întregii noastre societăți globale și ale mediului. Din nefericire, de mult am ratat șansa de a păși pe „calea înțeleaptă" în rezolvarea dilemelor legate de mediul înconjurător. La nivel de comunicate globală, acum ne este sortit să luăm „calea suferinței", de-a lungul căreia vom fi forțați să ne schimbăm multe dintre obiceiuri, ca să evităm dezastrele globale legate de mediu, de economie și de sănătate.

Oricum, dintr-o perspectivă Simbolică, aceste crize și schimbări pe care s-ar putea să fim obligați să le facem, vor marca încheierea modelului părinte-copil al erei Peștilor și apariția modelului de parteneriat, al erei Vărsătorului. Suntem martorii sfârșitului dependenței individului de guvernanți – sfârșit reprezentat de modul în care am regândit sistemul american de asistență socială, alături de programele de protecție socială și de asistență medicală. Chiar am început să vedem primele semne încurajatoare cum că fascinația erei Peștilor în legătură cu medicina chimică – în urma căreia am dat naștere mitului că știința deține cheia către toate misterele fizice – se apropie și ea de sfârșit. În locul ei apare un model al Vărsătorului, care privește sănătatea și vindecarea ca pe un stil de viață, în care tratamentul pentru boală include fiecare aspect al vieții.

În același timp, însă, mai sunt introduse și mituri eronate ale erei Vărsătorului, referitoare la sănătate – printre care convingerea că boala poate fi vindecată doar cu puterea minții și că un spirit liniștit poate să oprească procesul de îmbătrânire. Mintea singură, fără ajutorul spiritului și al emoțiilor umane, are o influență limitată asupra corpului. Și, deși unitatea corpului, a minții și a spiritului poate, într-adevăr, să întârzie deteriorarea corpului fizic, încă mai trebuie să demonstrăm că putem împiedica schimbările drastice legate de înfățișarea noastră fizică, sau de dezintegrarea ei totală.

Izolând aceste ere astrologice ale Berbecului, Peștilor și Vărsătorului și identificând-o pe fiecare cu o lărgire a diapazonului conștiinței umane, este simplu să considerăm în mod eronat că progresul dezvoltării omenești este strict lineară. Bineînțeles că adevărul – în special adevărul spiritual – este rareori atât de simplu. Într-un fel, erele au o calitate ciclică, ce face ca progresia lor să semene mai mult cu o spirală, decât cu o linie dreaptă. Unitatea globală a erei Vărsătorului, spre exemplu, reflectă unitatea tribală a erei Berbecului, dar cu consecințe mult mai pozitive. Ambele ere pot să reflecte unitatea legendarei

Epoci de Aur a culturii Zeiței, când civilizația venera în mod deosebit o divinitate feminină cu multe aspecte de manifestare, când nu domina nici un sex, iar modul cel mai răspândit de interacțiune socială era parteneriatul și cooperarea.

Din motive care rămân neclare, această cultură aparent idilică n-a fost menită să supraviețuiască în acea formă. Probabil că omenirea a trebuit să progreseze prin cicluri de creație, distrugere și re-creație, similare cu cele ale cosmologiei hinduse, pentru a ajunge unde ne aflăm astăzi. Cu siguranță s-au făcut greșeli pe parcurs, dar nu există nici o greșeală în modelul general al dezvoltării noastre.

Noi suntem aici dintr-un motiv anume și depinde de noi să învățăm din trecutul nostru colectiv. Cu siguranță, un lucru pe care va fi nevoie să-l învățăm este cum să recunoaștem și să lucrăm cu puterea Individuală și Simbolică și cum să devenim fluenți în limbajul energiei – să vorbim pe limba chakrelor, cum spun eu. În același timp, trebuie să fim capabili să integrăm cele trei forme de putere – Tribală, Individuală și Simbolică – ce s-au dezvoltat de-a lungul erei Berbecului, a Peștilor și a Vărsătorului, pentru că ele lucrează toate în noi, în mod simultan.

În capitolul următor vom începe să discutăm trecerea de la puterea Tribală la cea Individuală și, în cele din urmă, la cea Simbolică – și să identificăm câteva dintre semnele prin care puteți să recunoașteți această transformare în voi înșivă.

Capitolul patru

ÎNCEPUTUL CĂLĂTORIEI SPRE PUTEREA INDIVIDUALĂ ȘI SIMBOLICĂ

Cu toții ne începem viața saturați de modele de credință Tribale sau de grup, începând cu cele ale familiilor noastre biologice. Credințele Tribale, prin însăși natura lor, sunt credințele grupului; unele dintre ele sunt recunoscute ca fiind adevăruri universale, cum ar fi acela că e greșit să ucizi, pe când altele sunt doar ale unui anumit grup, cum ar fi credința că „religia noastră este singura adevărată."

Încă înainte să atingem vârsta la care începem să gândim rațional (în jur de șapte ani), circuitele noastre de energie se conectează la modelele de credință Tribală, prin influența vârstnicilor Tribului (părinți, învățători, lideri religioși și politici), începând cu modelele de credință aliniate la prima chakră și continuând cu cele inerente celei de-a doua și a treia chakră. Până să ajungem la vârsta de patru ani, toate cele trei chakre sunt complet active. (Mai târziu, pe parcursul vieții, pe măsură ce ne dezvoltăm puterea Individuală, se activează, la rândul lor, cea de a patra, a cincea și a șasea chakră. A șaptea chakră intervine atunci când învățăm să vedem evenimentele din viața noastră cu vederea Simbolică, recunoscând modelele arhetipale ce stau la baza multora dintre acțiunile noastre.)

Începem să ieșim din mentalitatea Tribală și să pătrundem în puterea Individuală (și Simbolică, în final), atunci când începem să căutăm răspunsul la întrebări referitoare la legătura

noastră cu restul universului: „Și cum rămâne cu mine? Cum îmi potrivesc eu nevoile, în contextul obligațiilor pe care le am? De fapt, care *sunt* cu adevărat nevoile mele?"

Acest proces începe subtil, la fel cum ați începe să vă pierdeți interesul pentru un hobby sau pentru un anumit fel de mâncare și să deveniți fascinați de alte distracții și de alte mâncaruri. Desigur că o schimbare în modul în care vă percepeți locul în lume este mult mai serioasă decât renunțarea la un hobby. Abandonarea perspectivei obișnuite asupra vieții și îndepărtarea de tot ceea ce presupune viața voastră poate fi un proces anevoios și înfricoșător. V-ar putea fi de folos să înțelegeți că trecerea de la mentalitatea Tribală, la puterea Individuală este inevitabilă. Cei mai mulți dintre noi vom ajunge la un moment dat în viață, în care lumea pe care o cunoaștem cel mai bine, nu mai funcționează. La unii oameni, asta se întâmplă de mai multe ori. Ne este menit să ne autodepășim – și, într-adevăr, nu putem să evităm această evoluție, tot așa cum nu putem opri procesul de îmbătrânire. Singura întrebare este cât de grațios – și de sănătos – vom face față acestei tranziții. Uneori, catalizatorul este o criză emoțională sau interioară, iar alteori este o simplă alegere pe care o facem în viață – și care, în cele din urmă, ne conduce într-o direcție pe care nu o anticipasem. Inevitabil, fiecare dintre noi va ajunge la momentul în care locul în care ne-am simțit cel mai confortabil devine atât de *ne*confortabil, încât simțim că ne sufocăm în aerul vechi al propriului nostru trecut.

Autoexplorarea este o componentă importantă a creșterii spirituale, care ne aduce multe satisfacții. Totuși, deseori, ideea de a ne cunoaște pe noi înșine ne înspăimântă, pentru că, așa cum am văzut la al doilea mit despre vindecare, noi asociem experiența autocunoașterii, cu o înfiorătoare singurătate. Suntem Tribali din proiectul inițial, desigur, dar ne este menit să învățăm că *totul* în viață e o extensie a Tribului nostru – nu doar acei oameni legați de noi genetic, sau cei mai apropiați de noi prin prietenie sau simple cunoștințe.

Conștiința înseamnă să devenim conștienți că noi toți suntem parte a unui sistem energetic înfloritor. Învățăm acest lucru, atunci când ajungem să ne cunoaștem în afara circumstanțelor familiare, care ne dau siguranța iluziilor – cum ar fi credința că cineva va fi întotdeauna în preajmă, ca să aibă grijă de noi și să ia deciziile în locul nostru. Trăind cu astfel de credințe și convingeri, nu putem să descoperim conținutul propriei noastre minți și al propriei noastre inimi; de aceea, de obicei nu ni se permite să trăim prea mult timp prin mintea altcuiva. La fel, nu ni se permite să ne amestecăm la nesfârșit în nevoile altei persoane și în drepturile acesteia de a-și face propria călătorie interioară, să separăm și să individualizăm – fie că e vorba despre soț sau soție, despre copil sau prieten.

Ne este dat să învățăm despre puterea gândurilor și a sentimentelor noastre – și, astfel, să descoperim gradul superior de alegere pe care puterea lor îl conține. Alegerea s-a născut din polarități opuse – peștii-gemeni din semnul Peștilor. Ea ne activează experiențele individuale și spirituale și ne exprimă credințele. Putem să alegem să fim blânzi sau cruzi, iertători sau răzbunători, generoși sau zgârciți, miloși sau neînduplecați. Alegeri ca acestea încep să aibă o însemnătate mult mai mare, odată ce înțelegem că urmările lor merg dincolo de noi înșine și de cei apropiați nouă – și că aceste urmări se manifestă în structura noastră biologică. Fiecare alegere pe care o facem, spusă sau nespusă, influențează atmosfera încăperii în care ne aflăm, sau casa în care tocmai am intrat, sau din care am ieșit. Din câte știm, alegerile noastre pot să influențeze chiar și modelele de climă. Cultura occidentală abia acum a început să ia în serios puterea alegerii, pe care practicile hinduse și budiste le-au prezentat ca fiind dreapta gândire, dreapta vorbire și dreapta acțiune.

Conștiința înseamnă împăcarea cu propria noastră putere Individuală, cu puterea gândurilor și a acțiunilor noastre de a avea efecte pe o rază mare. Atâta timp cât rămânem sub stăpânirea puterii Tribale, capacitatea noastră de a alege și de a deveni mai responsabili cu privire la noi înșine este limitată. Deseori,

în mintea Tribală nu suntem conștienți de complexul de forțe psihologice și emoționale care acționează asupra proceselor noastre decizionale. Noi tindem să luăm decizii prin reacție, sau din obișnuință. Dar, pe măsură ce începem să ne autoexplorăm, lărgim treptat felul în care ne definim pe noi înșine și rolul nostru în viață. Atunci când ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre exterioare – dar și pentru gânduri și atitudini – începem să vedem legăturile noastre energetice cu ceilalți și cu însăși forța esențială a vieții.

De dragul evoluției noastre personale, trebuie să scăpăm din strânsoarea puterii Tribale, să ne sfărâmăm și să ne învingem psihicul și să intrăm în contact cu partea noastră din umbră. Polaritățile Peștilor și ale puterii Individuale simbolizează faptul că nu există un răspuns simplu la nimic și că fiecare virtute are o umbră, o parte întunecată.

Așa cum Dumnezeu i-a spus profetului Isaia, aproape de sfârșitul erei Berbecului: „Eu întocmesc lumină și Eu fac întunerecul; Eu dau propășirea și Eu aduc restriștea; Eu, Domnul, fac toate acestea." (Isaia 45:7) La fel, fiecare decizie de a acționa elimină posibilitatea unui alt fel de acțiune – și trebuie să acceptăm faptul că, deseori, deciziile pot să nu fie cele mai bune. Ce contează cel mai mult nu este alegerea în sine, ci *motivul* din spatele alegerii noastre. Dacă alegem ceva din frică, rezultatul acțiunii noastre poate fi nesatisfăcător și nesigur; dacă alegem în credință, rezultatul acțiunii noastre ne va duce, probabil, chiar dacă șovăielnic, în direcția în care trebuie să mergem.

Viața noastră se schimbă în exterior, pe măsură ce noi ne schimbăm în interior. Una o urmează pe cealaltă în mod natural și, oricât am încerca, nu putem opri această dinamică. Așa cum se întâmplă adesea, vom căuta cu disperare să-i luăm cu noi pe oamenii la care ținem cel mai mult, sau să ne agățăm de componentele exterioare ale vieții noastre, chiar dacă focul nostru interior face ravagii și amenință să ne consume. Vom încerca să le descriem familiei și prietenilor noștri prin ce trecem și să sperăm că ei se vor regăsi, cumva, în aceasta – sau că, poate, vor

considera că peisajul pe care îl explorăm în interiorul nostru este suficient de atractiv, încât să sară și ei în lumea aflată dincolo de privirea lor. Uneori reușim; deseori, nu. Alegerea noastră de a pleca în călătorie trebuie făcută în credință și nu poate depinde de cine alege să vină cu noi.

Așa cum îi place să spună psihologului și teologului Sam Keen, două dintre cele mai importante întrebări pentru călătoria voastră în viață sunt: „Încotro mă îndrept eu?" și „Cine va merge cu mine?" Este foarte important să vă puneți aceste întrebări, *în această ordine*.

Cred că e important să țineți minte faptul că instinctul tribului este de a-și descuraja membrii să se aventureze prea departe de ceea ce le este familiar. Cel mai adesea, atunci când faceți călătoria către descoperirea de sine, veți întâlni împotrivire. Ar fi greșit să luați această reacție ca pe ceva personal; ea ar trebui văzută ca un act de iubire Tribală – sau, cel puțin de loialitate Tribală – pentru că triburile sunt proiectate să se străduiască să-și păstreze membrii laolaltă.

Dar poate că dorința voastră ca experiențele să vă fie luate în seamă și validate nu poate fi satisfăcută de prietenii și membrii familiei, pentru că ei nu trec prin ceea ce treceți voi. Ar putea să le fie greu să vă înțeleagă izolarea, când încă sunt înconjurați de cei pe care îi iubesc; ei nu au nevoie să pătrundă sensul mai profund al vieții lor, câtă vreme sunt fericiți să trăiască la suprafață. Inițial, mulți dintre noi se dau înapoi de la a căuta, pentru că știm intuitiv, că este foarte probabil ca aceasta să ducă la schimbări în viața noastră.

De fapt, eu mă îndoiesc că aceia dintre noi care se află în căutare ar avansa atât de mult, dacă am ști dinainte amploarea dificultăților prin care vom trece. Călătoria voastră de auto-descoperire poate să fi început deja, fără măcar să vă dați seama. Semnele care o indică nu sunt greu de văzut, odată ce știți ce anume căutați.

Iată-le pe câteva dintre cele mai obișnuite și mai grăitoare:

Semnalele că descoperirea de sine a început

- Un disconfort sporit în mediul vostru familiar, care se poate manifesta prin sentimentul că nu mai sunteți mulțumiți de ocupația voastră, sau chiar de relația voastră inițială.
- Incapacitatea de a identifica motivul pentru care sunteți copleșiți de depresie și de extenuare.
- O senzație pătrunzătoare de singurătate, deseori însoțită de neliniștea că izolarea voastră nu se va sfârși niciodată.
- O conștientizare absolută că ceva în viața voastră s-a schimbat și că, deși s-ar putea să nu fiți siguri de ceea ce vă rezervă viitorul, în mod clar nu puteți să vă întoarceți înapoi și să trăiți cum ați trăit înainte.
- O curiozitate crescândă cu privire la nevoile voastre personale și o pasiune de a descoperi care sunt acestea și de a obține validarea lor din partea cuiva care înțelege prin ce treceți. Sentimentele profunde de singurătate care pot însoți o trezire necesită un oarecare nivel de validare, mai ales dacă nu sunteți înconjurați de oameni care să înțeleagă prin ce treceți. (Dacă vă aflați în această situație, căutarea companiei unui grup de sprijin sau frecventarea seminarelor pe teme legate de conștiință poate fi extrem de folositoare și vă poate ajuta să reveniți cu picioarele pe pământ.)
- Apariția unor aptitudini pe care n-ați știut niciodată că le aveți, cum ar fi capacitatea de a-i vindeca sau de a-i consilia pe alții și o schimbare a modului în care percepeți realitatea. Aceasta cuprinde, adesea, și o sensibilitate crescută la modelele energetice și vibraționale transmise de oameni și de medii. Treceți de la un mod de a vă lega de lumea exterioară prin cele cinci simțuri, la trezirea capacităților voastre multisenzo-

riale și intuitive. Cu toate că intuiția sau instinctul de supraviețuire este activ tot timpul, în fiecare, această nouă sensibilitate reflectă apariția unei aptitudini intuitive mult mai profunde. Ea se poate dezvolta și poate deveni tipul de sensibilitate de care o persoană are nevoie pentru a vindeca, să zicem, prin atingere terapeutică sau prin acupunctură, ori vă poate ajuta, pur și simplu, să deveniți mai introspectivi.

- O schimbare în relația voastră cu timpul. În puterea Tribală, timpul este o forță lineară exterioară, care vă poartă prin etapele vieții voastre – de la copilărie, până la vârste mai înaintate. Ceea ce realizați și cât de repede reușiți – aceste viteze sunt calibrate după viteza Tribală. Dacă Tribul crede că este nevoie de un an de tratament și de cinci ani de sănătate bună, pentru a fi considerat vindecat de cancer, atunci acela va fi timpul la care se va aștepta cineva care se bazează pe credințele Tribale. În cadrul puterii Individuale însă, timpul devine din ce în ce mai relativ, pe măsură ce descoperiți puterea minții voastre conștiente. Nu mai este nevoie să fiți sub controlul cronometrului grupului; în schimb, aveți opțiunea de a vedea cum asumarea puterii și vindecarea sinelui interior pot influența viteza de recuperare a corpului vostru fizic. Acest simț al timpului se extinde și la viteza cu care puteți să creați ceva nou pentru voi înșivă. În loc să vă gândiți: „Sunt prea bătrân ca să o iau de la capăt", puteți să credeți că vârsta nu are nimic de-a face cu creativitatea, cu iubirea, sau cu plăcerea de a trăi.
- O creștere a sensibilității la anumite mâncăruri, țesături, toxine din mediul înconjurător și medicamente, cum ar fi aspirina și remediile obișnuite pentru răceală. Este posibil să manifestați alergii la substanțe care, înainte, nu vă afectau organismul – cum ar fi grâul, produsele lactate și cofeina.

- O curiozitate crescândă pentru domenii legate de dezvoltarea de sine, fie la alegere, fie din necesitate.
- Apare senzația unei noi identități, care poate aduce cu sine descoperirea de noi ambiții, sau dorința de a trăi un stil de viață, cu totul nou. S-ar putea să alegeți să renunțați la viața de oraș pentru cea de la țară, sau să acceptați o micșorare de salariu, pentru a avea, în schimb, mai mult timp liber și o șansă de a urmări alte interese.
- O senzație de eliberare care nu seamănă cu nimic din ce ați cunoscut înainte, ca și cum ați fi evadat din niște lanțuri invizibile, care vă țineau legați de modele repetitive de comportament, ce nu mai corespundeau dimensiunii spiritului vostru.
- Nevoia de a petrece mai mult timp în natură, sau în singurătate.
- O nemulțumire crescândă în legătură cu religia instituțională și nevoia de a căuta spiritualitatea. Se poate, de asemenea, să începeți să aveți experiențe spirituale, cum ar fi stări profunde de meditație, o chemare spre o nouă cale în viață, sau chiar o trezire a energiei Kundalini.
- Plictiseală fără sfârșit și o pierdere a apetitului pentru ceea ce altădată vă aducea satisfacție și mulțumire.
- Apariția unei boli care nu poate fi tratată cu succes de procedurile medicale alopate.

Fiecare dintre cei aflați pe calea spre puterea Individuală va cunoaște cel puțin unul dintre aceste simptome sau etape, iar unii pot să experimenteze mai multe dintre ele – sau chiar pe toate. Fiecare reprezintă un fel de provocare: fie o nouă iritație sau un disconfort pe care trebuie să-l alinăm, fie o nouă orientare, o nouă aptitudine sau o nouă putere, pe care s-ar putea să dorim să o folosim.

A îndura și a rezolva provocările – aceasta pare să fie amprenta călătoriei descrisă adesea sub numele de experiența deșertului, sau noaptea întunecată a sufletului. Această noapte întunecată prin care trece sufletul nostru poate să pară intimidantă și descurajatoare, iar evoluția către puterea Individuală creează inevitabil oarece durere și disconfort. În același timp, ea ne oferă șansa să răzbatem la un nivel mai înalt de măiestrie și de satisfacție. Ca și atunci când ne mutăm într-o casă nouă, începem un serviciu nou, sau o nouă relație, greutățile cu care ne confruntăm la începutul călătoriei maschează deseori potențialul superior de bucurie și împlinire, pe care aceasta îl conține.

Să aruncăm o privire la unele forme pe care le poate lua confruntarea cu vechile noastre modele Tribale și să vedem cum putem să le transformăm în noi începuturi.

BOALA CA VEHICUL TRANSFORMATOR

Boala este unul dintre elementele cele mai frecvente care ne deschid ochii în călătoria spre conștiință și auto-descoperire. Boala cere atenție imediată și nu poate fi ignorată. Când chemarea trezirii noastre ia forma unei boli care ne amenință viața, nu ni se dă opțiunea să o ignorăm. Boala poate fi mijlocul prin care ne întâlnim cu puterea psihicului și spiritului nostru.

Așa cum am văzut deja în Capitolul 2, negativitatea nu e întotdeauna cauza care stă la rădăcina unei boli. Uneori, boala este rezultatul unor factori genetici sau de mediu, asupra cărora se pare că nu prea avem control. Oricât poate fi de greu de crezut, boala mai este uneori și răspunsul la rugăciune – pentru că poate fi mijlocul prin care să ne descoperim capacitățile noastre cele mai prețioase și să le îmbunătățim pe celelalte. O astfel de boală poate fi considerată ca un punct de răscruce în care trebuie să vă exercitați puterea de a alege.

Confruntați cu o criză ce necesită rezolvare printr-o schimbare de conștiință și de stilul de viață, trebuie să căutați potențialul de creștere spirituală pe care îl conține situația respectivă.

Ca să evitați dezvoltarea unei atitudini negative față de boala voastră, gândiți-vă la ea ca la o invitație de a descoperi un nivel superior de conștiință.

Literatura medicală recentă este plină de relatări despre oameni care au reacționat la un atac de cord sau la cancer, prin schimbarea regimului alimentar și practicarea de exerciții asociate cu o serie de programe care reduc stresul – ce cuprindeau yoga și meditația – și care și-au descoperit o adevărată afinitate pentru astfel de practici. Ca rezultat, mulți și-au schimbat viața în mod spectaculos, pășind prin ușa deschisă de boala incurabilă, într-o viață de renaștere spirituală.

Eu cred că toate bolile pot fi privite ca o experiență transformatoare, pentru că boala cere să acordăm atenție procesului de vindecare, care, în sine, conține posibilitatea de schimbare.

Atunci când boala se manifestă din cauza unui model negativ de comportament – abuz de substanțe, fumat, niveluri ridicate de stres, un serviciu sau o relație care vă minimalizează – schimbarea personală devine parte a procesului de vindecare. În același timp, considerând boala un prilej de a vă mări conștiența de sine, se activează potențialul pentru vindecare – care este latent, atunci când adoptați o poziție pasivă, sau când cădeți în autocompătimire. Așa cum le spun și celor care frecventează seminariile mele: „Verbele vindecă, substantivele nu."

ATUNCI CÂND PROVOCAREA ESTE BOALA

La vârsta de 41 de ani, Ana era măritată, avea patru copii și era implicată activ în comunitatea ei, când, destul de surprinzător, a fost diagnosticată cu lupus.

Nu cunoștea nimic despre medicina alternativă, astfel că, bineînțeles că a apelat la medicina convențională. I s-a prescris să ia frecvent steroizi, așa încât, greutatea ei s-a mărit brusc, cu 30 de kilograme peste greutatea normală a corpului, care era în jur de 60 de kg.

Medicul Anei i-a adus la cunoștință că lupusul este o boală pentru care, practic, nu există remediu. Cel mai bun lucru pe care îl putea spera era să ajungă la o stare de remisie, cu ajutorul medicamentelor. Ana simțea că nu avea altă alegere, decât să accepte această prognoză, împreună cu planul de tratament, însă, pe măsură ce treceau lunile de medicație chimică, ea devenea extrem de deprimată și extenuată fizic. O încercau în permanență sentimente de vinovăție, din cauză că nu era în stare să fie de ajutor familiei ei, bazându-se tot mai mult pe fiica sa de 16 ani, să o ajute la gătit, la cumpărături și la menaj.

Fiica ei, după ce a încercat din răsputeri să o ajute, a început curând să-și arate resentimentele, căci viața ei socială fusese redusă la jumătate, iar ea nu era aproape deloc pregătită să facă față multora dintre noile ei responsabilități. În cele din urmă, tensiunea din casă a devenit atât de mare, încât soțul Anei i-a sugerat să caute ajutor terapeutic. Anei i-au trebuit încă două luni de zile până să reacționeze la acea sugestie, dar când a făcut pasul, a cunoscut un terapeut care se întâmpla să fie implicat activ în comunitatea medicinei alternative și care a ajutat-o să afle că există și alte tratamente pentru lupus – de la acupunctură, la vizualizare și aromaterapie.

În același timp, Ana învăța despre sine. Terapeutul ei i-a dat clar de înțeles că nu putea să abordeze aceste tratamente, cu aceeași atitudine cu care abordase tratamentul cu medicamente. „Medicamentele își fac efectul, indiferent de starea minții tale," spunea doctorița, „dar lucrul acesta nu mai este adevărat în cazul tratamentelor alternative. Acestea se bazează pe participarea ta conștientă; de fapt, cu cât ești mai conștientă, cu atât sunt mai eficiente." Inspirată de ceea ce aflase, Ana a învățat singură, cu ajutorul cărților, casetelor și al întâlnirilor cu un grup de sprijin.

Pe parcursul acestei călătorii, Ana a trecut câteva praguri remarcabile. Cea mai spectaculoasă a fost descoperirea diferenței dintre sprijinul pe care îl primea prin intermediul religiei sale și sprijinul pe care îl găsea prin alte practici spirituale. Inițial, când a aflat despre diagnostic, Ana a simțit că era pedepsită

pentru ceva. Pe măsură ce a evoluat și a ajuns ca, prin noile ei practici, să dezvolte o relație mai intimă cu Dumnezeu, a reușit să Îl perceapă pe Dumnezeu în termeni foarte diferiți și să-și vadă boala dintr-o perspectivă cu totul nouă.

„Primul lucru pe care l-am descoperit," zicea Ana, „a fost că vina adâncă pe care o purtam cu mine încă din momentul diagnosticului – vină din cauza faptului că nu mai eram în stare să fiu soția și mama care fusesem odinioară – își avea rădăcina în credința mea că, într-un fel, eram o persoană rea. Mi-a fost rușine că m-am îmbolnăvit și am presupus că și familia mea trebuie că simșea același lucru față de mine."

„Învățând să Îl abordez pe Dumnezeu dintr-un punct de vedere care nu era legat de o anumită religie, ci era într-un sens spiritual mai general," a continuat ea, „am aflat despre posibilitatea ca boala să fie, uneori, mijlocul prin care Dumnezeu ne conduce să descoperim mai multe despre noi înșine. Nu mi-a trecut niciodată prin minte, de exemplu, că am în mine un fel de putere care este intensificată de gândirea pozitivă. Adică, vreau să spun că am presupus întotdeauna că e mai bine să fii o persoană optimistă decât un plângăcios, dar niciodată nu am raportat acea noțiune la puterea de a-mi întări spiritul, în așa măsură, încât să poată să-mi influențeze starea de sănătate.

Și pentru că fusesem crescută în ideea că Dumnezeu trimitea binefaceri sau necazuri în mod aleator, perspectiva că nimic nu este întâmplător și nimic nu este cu adevărat o pedeapsă a fost cea mai profundă formă de eliberare pe care am trăit-o vreodată. Acest gen de spiritualitate mi-a dat speranță – și nu doar speranța că, dacă mă rog suficient, poate Dumnezeu îmi va auzi rugăciunile. În schimb, am început să cred că Dumnezeu aude fiecare rugăciune și că vindecarea nu înseamnă neapărat să primești un remediu fizic. Ea poate însemna să descoperiți, așa cum am descoperit și eu, că aveți în voi infinit mai mult curaj decât ați știut vreodată.

„Mi-am dat seama că, deși mi-ar fi plăcut să-mi vindec trupul de lupus pentru totdeauna, eu mai voiam să vindec și mul-

tele incertitudini care mă făcuseră să trăiesc o viață atât de retrasă. Tot timpul în care am crezut că sunt în siguranță, de fapt eram o persoană înspăimântată, cărei îi era frică să încerce ceva nou. Acum îmi vindec această parte din mine și mă simt mai bine cu mine însămi, decât credeam eu că ar fi posibil vreodată. Nu mă mai simt controlată de toate „dar dacă"-urile care obișnuiau să mă chinuiască înainte.

Poate că încă mai sunt bolnavă de lupus, dar sunt mai sănătoasă în multe feluri, față de cum eram înainte să am această boală. Acum sper că, dacă o țin pe această cale, voi putea – și în cele din urmă, chiar voi reuși – să mă vindec și la nivel fizic."

Peste un timp, boala Anei a intrat în remisie și – deși nimeni nu poate să spună cât va dura această stare – ea este încrezătoare că, dacă boala se va reactiva, va avea curajul să facă față situației.

ATUNCI CÂND PROVOCAREA ESTE FRICA DE ÎMBĂTRÂNIRE

Nu întotdeauna este nevoie să vă îmbolnăviți de vreo boală epuizantă sau incurabilă, ca să vă începeți călătoria personală. Un bărbat pe nume Jacques, pe care l-am întâlnit acum câțiva ani la un seminar, mi-a spus cea mai încântătoare poveste despre ceea ce l-a pus pe el în mișcare. Era un om de afaceri deosebit de prosper, care își acordase toate răsfățurile pe care i le puteau oferi banii. Călătorise prin locuri neobișnuite, avea trei case – una în Alpii francezi – se învârtea într-un cerc de prieteni interesanți și, în general, se bucura de o viață superbă. La cea de-a patruzecea aniversare a sa, cum se gândea el ce cadou special să-și cumpere, își aruncă o privire lungă în oglindă. Atunci, a observat că era într-o formă fizică extrem de proastă, din cap până în picioare, așa că a hotărât ca, în loc să-și ofere vreun cadou generos și convențional, mai bine să se apuce de alergat și să petreacă anul următor recăpătând o stare fizică bună .

A recunoscut că, în acea primă zi, a fost mult mai inspirat de frica de îmbătrânire, decât de vreun alt motiv, superior – dar, cu toate astea, chiar de ziua lui a ieșit la o primă alergare. După doar trei străzi, s-a oprit tușind, suflând hârâit și cu respirația tăiată. A înțeles că dacă avea de gând să se țină cu succes de angajamentul de a alerga, trebuia să se lase de fumat. Până la opt seara, era deja un fost fumător.

În patru luni, noua preocupare a lui Jacques de a-și îmbunătăți starea de sănătatea i-a trezit interesul pentru nutriție – un domeniu care îl preocupase prea puțin înainte de a împlini patruzeci de ani. Așa că, s-a documentat despre diferite programe de nutriție și – în cele din urmă – a hotărât să renunțe la regimul său foarte încărcat cu grăsimi, să-și limiteze rația de carne roșie și să mănânce, în principal, fructe și legume proaspete. Până să ajungă la cea de a patruzeci și una aniversare, Jacques era deja întruchiparea sănătății. La fel de semnificativ este faptul că preocuparea lui pentru sănătate l-a făcut curios și cu privire la alți factori care ar putea influența sănătatea: atitudinea mentală, modelele de credințe și nevoile personale.

A început să-și revizuiască viața – sau, așa cum spunea el, să-și descopere Sinele interior. Cât fusese concentrat numai pe afaceri, nu-și dăduse absolut deloc seama că altceva – cu atât mai puțin alt*cineva* – mai conta la fel de mult. Era mulțumit – și se complăcea în starea în care era. Dar de când își începuse călătoria în Sine, se gândea întruna la ceea ce se întâmpla cu toate acele persoane cu care el interacționa în mod regulat.

Într-o zi, lui Jacques i-a venit ideea să invite la el acasă un grup de prieteni apropiați și asociați de afaceri, la o seară de auto-explorare. Normal că – mi-a zis el pe un ton vesel – a așteptat să ajungă toți, înainte să le spună pentru ce îi rugase să vină. Ei se așteptau ca Jacques să le spună despre vreo nouă afacere la care să participe împreună; când le-a spus care era adevăratul lui motiv, au dat să iasă toți afară din cameră.

„Dar întrucât eram cel mai bogat om din încăpere," a adăugat Jacques, în timp ce râdea amuzat de stratagema sa, „au fost nevoiți să rămână."

A deschis seara descriindu-și propriul proces de transformare, adăugând că, indiferent dacă vreunul dintre ei își dădea seama sau nu, și ei erau la fel de prinși într-un ciclu nesfârșit de realizări oarbe, așteptând să se trezească. Lui i-ar fi plăcut ca ei să-și exploreze trezirea. Unul câte unul, toți acești bărbați au început să vorbească despre ei înșiși, într-un fel nou – explorându-și sentimentele față de ocupațiile lor, de modul de viață, de familii. Deși la început a fost stânjenitor, disconfortul a dispărut, treptat, așa că au încheiat seara cu promisiunea să se întâlnească din nou peste o lună, pentru o altă experiență de acest gen.

Timp de șase luni, bărbații s-au întâlnit regulat și, de fapt, chiar și-au mărit grupul. În cele din urmă, discuțiile lor i-au scos din egoism și i-au purtat spre domenii legate de spiritualitate, de crize globale și de ceea ce puteau ei să facă pentru această lume, care le oferise atât de multe. Fiecare dintre ei a promis să lucreze pentru îmbunătățirea planetei. Deja, adunările lor se transformaseră într-un amestec de împărtășire personală și un soi de sursă de idei, din care apăreau oameni sau proiecte care puteau beneficia de pe urma sprijinului lor.

Călătoria lui Jacques este o poveste deosebit de bogată într-o anumită măsură, pentru că, de la început, el părea a fi un individ pe deplin realizat. La momentul trezirii sale, el era auto-motivat, hotărât, încrezător în sine și o persoană de succes, astfel încât, cu greu ai fi crezut să fie o persoană care are nevoie să intre în contact cu Sinele său. Dar „individul", în modul în care este definit de mintea Tribală și „Individul" în contextul evoluției conștiinței, au două sensuri total diferite.

Un „individ", potrivit minții Tribale, este ceva mai mult decât un amalgam între identitatea fizică a unei persoane și puterea ego-ului acelei persoane, care, aici, înseamnă acea parte a Sinelui pe care noi o cunoaștem prin experiențe exterioare, combinată cu sentimentele legate de aspectul nostru fizic. Ca nivel

de conștiință, însă, „Individul" se referă la acea parte din noi care transcende fizicul, întruchipând caracteristici interioare ce vin din creștere spirituală și care ne dau rezistență și putere, independent de aprobarea grupului.

ATUNCI CÂND VIAȚA VOASTRĂ NU VI SE MAI POTRIVEȘTE

Deși călătoria descoperirii de sine a lui Jacques a început aproape dintr-un capriciu, cei mai mulți oameni își încep călătoria ca rezultat al unor crize de viață serioase. La un seminar, Simon, un avocat, și-a relatat experiența. Simon devenise avocat pentru că tatăl său era judecător și îi spusese, de pe când Simon era copil, că visul lui pentru ei fusese să aibă o firmă de avocatură tatăl-și-fiul. Fusese atât de influențat de ambițiile tatălui său, a recunoscut Simon, încât nu și-a dat seama decât abia pe la treizeci de ani, că i-ar putea fi permis să aibă și ambiții proprii. Simon devenise avocat exact după cum fusese programat, așa cum spunea el; a început să practice dreptul la vârsta de 26 de ani. S-a căsătorit la 27 de ani și a devenit tată la 29. Se aștepta, bineînțeles, de la el să-și crească fiica pentru a deveni și ea avocat. De fapt, la nașterea ei, tatăl lui Simon a remarcat că, deși nu se așteptase ca primul copil al fiului său să fie o fată, totuși, și ea ar putea să se descurce destul de bine ca avocată.

Până să ajungă la 34 de ani, Simon era în pragul unei căderi nervoase. El nu mai putea să stabilească un raport cu soția sa – nici verbal și nici sexual – și nu mai putea face față responsabilităților legate de munca sa. Singurul sprijin pe care l-a primit de la familie era sugestia ca să-și ia o vacanță mai lungă. Într-o zi, cum stătea și se uita lung pe geamul biroului său, a intrat secretara și a făcut o remarcă ce l-a luat cu totul prin surprindere. „Aveți nevoie de terapie," i-a spus. „Știți asta?"

Inițial, Simon a găsit acea remarcă insultătoare și i-a spus-o. Ea a răspuns că nu avusese intenția să-l insulte; mai degrabă, observase declinul treptat al moralului și al comporta-

mentului lui și bănuise că presiunea vieții depășea capacitatea sa de a o stăpâni. Un terapeut, i-a spus ea, nu este o persoană la care nebunii apelează pentru ajutor. Mai degrabă, este o persoană pe care o caută oamenii întregi la minte, atunci când își dau seama că totul *în jurul* lor a devenit o nebunie.

Simon a recunoscut că nu cunoștea nici un terapeut, așa că secretara i-a propus să meargă la al ei. A ridicat receptorul, și-a sunat terapeuta și i-a stabilit o întâlnire pentru săptămâna următoare. Simon a făcut-o să promită că nu va sufla nimănui nici o vorbă despre aceasta. Când a venit ziua programării, s-a strecurat din birou, s-a dus până la cabinetul terapeutei și și-a petrecut prima vizită, repetând într-una că nu avea idee de ce se afla acolo, sau ce trebuia să facă. Terapeuta a început prin a-l întreba pe Simon despre viața, familia și ocupația lui. Apoi, i-a pus singura întrebare la care el nu se gândise niciodată: „Ce ți-ai dorit tu, în viața ta?"

„Să devin avocat, să mă însor, să am o familie," a răspuns el. „Exact ceea ce am."

„Chiar așa? Atunci de ce ești atât de ‚mulțumit' acum?, a întrebat ea, pe un ton provocator. „Te-ai gândit vreodată că, probabil, nu asta este ceea ce ți-ai dorit?"

Simon i-a spus că nu se gândise nici o clipă la așa ceva.

„Dar ce-ar fi dacă ar trebui să te gândești la asta acum?", l-a întrebat ea.

„Oo, n-aș putea să o fac," a răspuns el. „În fond, la ce bun? Oricum, toate alegerile mele au fost deja făcute."

Terapeuta i-a propus să se întâlnească din nou săptămâna următoare, iar între timp, el să se gândească ce alegeri ar fi putut să facă, sau i-ar fi plăcut să facă – sau pe care i-ar fi aproape frică să le ia în considerare. Simon n-a vrut să facă tema, însă întrebările fuseseră deja implantate; așadar, fie că îi plăcea sau nu, el își începuse călătoria lăuntrică.

În săptămâna următoare, lui Simon i-a fost aproape imposibil să doarmă nopțile. Gândurile îi reveneau la copilărie și la toate planurile și așteptările care îi fuseseră predeterminate. În-

cepu să simtă o furie pe care n-o mai simțise până atunci. Fiindu-i frică de ce i-ar fi putut spune tatălui său – sau de faptul că s-ar stăpâni să-i spună ceea ce i-ar fi *plăcut* să-i spună – Simon a evitat cu totul comunicarea cu el.

Soția sa a observat neliniștea lui crescândă, dar el nu era în stare să-i mărturisească faptul că făcea terapie, întrucât credea că simpla idee îi va crea panică. La următoarea întâlnire, tot ce a putut să facă a fost să-i spună terapeutei că nu avea idee ce-și dorea pentru viața lui, pentru că nu i se dăduse niciodată ocazia să se gândească la acea întrebare. Tot ce reușise să înțeleagă în timpul ultimei săptămâni, spunea el, era că nu i se dăduse niciodată libertatea să aleagă, în nici un domeniu al vieții lui – de la ce să facă pentru a-și câștiga existența, până la cu cine să se însoare. Cu alte cuvinte, el trăise în întregime în interiorul minții Tribale.

„I-am spus terapeutei că îmi iubeam soția," a adăugat Simon, „dar păstram pentru mine concluzia oribilă la care ajunsesem, și anume, că nu eram deloc îndrăgostit de ea."

Cum treceau săptămânile, Simon era ghidat pas cu pas în călătoria descoperirii de sine. Primele etape i s-au părut a fi cel mai eliberator lucru pe care îl făcuse vreodată pentru sine – și cel mai înfricoșător. În cele din urmă, și-a dat seama că nu mai dorea să facă nimic din ceea ce făcuse până atunci. Voia să-și facă timp să exploreze tot ce-i scăpase de-a lungul drumului. În sfârșit, a venit și ziua când i-a spus familiei că, într-adevăr, avea nevoie de o vacanță, dar nu să fie doar departe de afaceri. A anunțat că avea nevoie să regândească fiecare alegere care fusese luată pentru el vreodată, ca să vadă dacă era cu adevărat ceea ce își dorea el pentru sine.

În cele din urmă, Simon a continuat să lucreze ca avocat, dar a trecut de la practica într-o firmă, la cea de liber profesionist. În cursul acestor schimbări, a cunoscut o altă femeie, de care s-a îndrăgostit și care era deschisă către bogatul teritoriu lăuntric pe care el continua să-l exploreze cu pasiune, cu ajutorul terapeutei sale. Nu l-a surprins când părinții lui, care nu fuseseră de acord cu noile lui schimbări, nu i-au acceptat nici

decizia de a divorța de soția lui. Simon și-a încheiat relatarea de la seminar, astfel: „Eu continui să sper că, într-o zi, familia mea mă va cunoaște așa cum am ajuns acum să mă cunosc eu însumi. Mă întristează distanța dintre noi, dar în același timp sunt, în sfârșit, mulțumit."

Povestea lui Simon este un exemplu clasic de separare de influența Tribală, prin care ia naștere Individul din interior. În plină viață, începem, încet-încet, să nu ne simțim la locul nostru. Oamenii și locurile pe care le cunoaștem cel mai bine nu mai generează energia de care avem nevoie ca să prosperăm. Se declanșează o stare de depresie, dar nu putem să ne dăm seama de ce, mai ales în cazul în care nu s-a schimbat nimic evident în viața noastră.

La un nivel mai profund, desigur, știm exact ce se întâmplă și de ce ne înspăimântă acest lucru.

Ne naștem având cunoștințe despre puterea funcțională a naturii noastre spirituale. Știm, instinctiv, că fiecare schimbare interioară pe care o facem, fiecare modificare interioară de perspectivă și de credințe, activează automat o schimbare exterioară în viețile noastre. Oricât de mult am încerca, nu putem să oprim această schimbare – ceea ce ar trebui să fie încurajator, dacă încercăm să vindecăm o boală.

Teama inițială a lui Simon de a se auto-evalua, fusese activată de înțelegerea că, în interiorul lui, începuse să se trezească ceva care, în cele din urmă, îi va face viața să se schimbe. Schimbarea ne înspăimântă atât de mult, încât mulți oameni își vor sabota, în mod inconștient, propriul lor proces de vindecare, mai degrabă decât să facă schimbări în viețile lor emoționale și pe plan psihologic – schimbări care vor determina o modificare în structura lor biologică.

Schimbați emoția, schimbați-vă energia și vă schimbați trupul biologic. Așa cum îmi place să spun, biografia voastră devine biologia voastră. Deși nu există garanții pentru vindecare, dacă sunteți în stare să intrați într-un proces de vindecare, atunci sporiți la maximum șansele de vindecare.

PUTEREA SINELUI TREZIT

Odată ce ați făcut trecerea spre puterea Individuală, odată ce v-ați deschis către această formă de energie, veți afla curând că descoperirea de sine nu este un proces care se termină vreodată. Dimpotrivă, exprimarea Sinelui și grija de sine devin mai degrabă regula, decât excepția.

Puterea Individuală își are propriile ei priorități, propriul său vocabular, propriile sale valori. S-ar putea să simțiți că aveți de-a face cu mai multe provocări decât ați trăit vreodată. Și asta, pentru că ați descuiat înlăuntrul vostru un potențial care, înainte, fusese adormit – descoperiți că aveți capacități, percepții și alte instrumente energetice pe care nu ați știut să le stăpâniți mai devreme. Aveți, de exemplu, permisiunea să vă analizați și să vă declarați nevoile personale. Cu toate că arta exprimării Sinelui este, adesea, un lucru extrem de dificil de însușit, puteți să găsiți ajutor ca să o învățați. Alimentați de puterea Individuală, ajungeți să înțelegeți limitele personale și ce înseamnă să vă protejați de influențele care nu vă favorizează evoluția. Începeți să înțelegeți nevoia de a vă iubi pe voi înșivă și de a vă îngriji. N-am întâlnit multă lume care să-și aducă aminte să fi învățat în copilărie că trebuie mai întâi să se iubească pe sine, ca să poată iubi o altă persoană, pe deplin și fără egoism, deși întâlnesc mulți oameni care își aduc aminte cu mare plăcere că au fost iubiți în copilărie. Mai degrabă, întâlnesc oameni care au ajuns deja la vârsta a doua, fără să se fi apropiat măcar de conceptul de a se iubi pe sine.

Iubirea de sine este un concept relativ nou și foarte greșit înțeles, în ciuda faptului că este cel mai evident corolar al poruncii lui Iisus, *iubește-ți aproapele, cum te iubești pe tine însuți*. Desigur că iubirea de sine poate ridica unele probleme: în stadiile inițiale, ea se poate manifesta în episoade de prea multă îngăduință față de sine și narcisism. Dar, de fapt, aceste episoade pot fi benefice, pentru că ele ne provoacă să stabilim limite personale, acolo unde s-ar putea să nu le mai fi stabilit niciodată până acum. Dar, după starea de îngăduință de sine, vine o nevoie veritabilă de a ne explora propriile nevoi emoționale.

În manifestarea sa cea mai bună, iubirea de sine este capacitatea de a ne purta de grijă, de a face alegeri în viețile noastre prezente, care ne fac să ne simțim bine și ne reînnoiesc vitalitatea. Pentru unii dintre noi, aceasta ar putea însemna susținerea unui program stabil de exerciții, în timp ce pentru alții ar putea însemna să mai plece, din când în când, în vacanță. Alții au nevoie regulat de atingerea vindecătoare a unui masaj terapeutic, de un tratament facial lunar, sau de ceva pe plan social. Poate veți avea nevoie de compania unui grup cu totul nou – de exemplu, oameni dedicați păstrării mediului înconjurător, hranei organice, sau susținerii unei anume practici spirituale de vreun fel. Sau s-ar putea să descoperiți că aveți nevoie de libertatea de a trăi singuri și de a reuși să vă auto-cunoașteți, departe de presiunile sociale obișnuite.

În unele cazuri, s-ar putea să vă exprimați iubirea de sine printr-un legământ – că nu-i veți mai permite niciodată abuzului să intre în viața voastră.

Indiferent de ce nevoi ies la suprafață, pe măsură ce învățați să vă cunoașteți și să vă iubiți, important este să vă oferiți dreptul la alegere, la exprimare de sine și la respect de sine. Astfel, veți descoperi nemijlocit adevărul că numai atunci când poți să te iubești pe tine însuți, poți să-l iubești pe altul.

Probabil că cel mai important aspect al deschiderii către puterea Individuală este acela că noua atmosferă de vindecare vă dă o descriere complet inedită a ceea ce înseamnă a fi sănătos. Dincolo de definiția veche și eronată – că o persoană sănătoasă este cineva care nu suferă de boli fizice – sănătatea voastră ajunge să fie determinată, în primul rând, de conștiința voastră. Chiar și pentru aceia dintre voi care suferă efectiv de o boală fizică – mai ales de una dureroasă – credința în lecțiile și în semnificația pe care o conține boala respectivă pot să genereze o speranță și o energie care dau putere.

Nevoile noastre spirituale trebuie satisfăcute, pentru ca organismul nostru să poată să înflorească. Înțelegerea acestui lucru a devenit o parte fundamentală a proceselor de menținere a

sănătății și de vindecare. Ne-am mai deschis și către posibilitatea – dacă nu probabilitatea – că am mai trăit înainte și că, din acele vieți anterioare, se strecoară influențe în această viață, inclusiv influențe asupra sănătății noastre.

Cunoștințele noastre despre nutriție și suplimente alimentare – combinate cu cele despre tehnicile de vindecare, provenite atât din culturile orientale, cât și din cultura noastră holistică – ne-au pus la dispoziție posibilități de vindecare ce contestă perspectivele obișnuite ale medicinei alopate. Toți acești factori ne oferă avantaje considerabile și opțiuni extraordinare, dacă avem nevoie de ele pentru vindecarea noastră personală. Până la urmă, tot ce învățăm despre sinele nostru lăuntric ne îmbunătățește nu doar sănătatea, dar și calitatea vieții fizice. Scopul este să îmbrățișăm și să ne bucurăm de viață pe deplin, fiind, în corpurile noastre, pe cât de conștienți cu putință.

TRECEREA LA PUTEREA SIMBOLICĂ

Puterea Simbolică este, de departe, cel mai puternic nivel de analiză interioară pe care îl avem la dispoziție. Contactul cu tărâmul arhetipal ne permite să vedem dincolo de însemnătatea fizică a evenimentelor și să le privim ca pe niște ocazii Divine de a ne înălța conștiința.

Vederea Simbolică percepe o dimensiune pe care misticii au descris-o ca fiind mai reală decât cea fizică – mai puternică decât tangibilul.

În conștiința Simbolică, interacțiunea cu mintea Divină se face cu mai puține interferențe decât în conștiința Individuală. Aceasta percepe nivelul vibrațional superior cunoscut ca eternitate și se poate manifesta ca o senzație interioară bogată, o întâlnire spirituală, sau un fel de experiență paranormală. Ea mai poate lua și forma unei relații profund personale cu natura, a unei expresii creatoare sau a unor revelații, descoperiri sau soluții extraordinar de creative.

O mostră de raționament Simbolic

În Capitolul 6 vă voi oferi un ghid detaliat, pas cu pas, pentru aplicarea acestor trei forme de putere la fiecare criză și problemă din viața voastră, și nu doar în cazul unei boli fizice.

Pentru moment, însă, aș vrea doar să vă faceți o idee încotro vă îndreptați, ca să întrezăriți puțin puterea și frumusețea minții Simbolice.

Imaginați-vă că tocmai ați fost diagnosticat cu o boală serioasă – probabil cancer, sau scleroză multiplă. Amândouă bolile au pronosticuri înspăimântătoare. Când află un astfel de diagnostic, majoritatea oamenilor trăiesc un șoc sau poate furie, ambele fiind o reacție naturală. Dar, până la urmă, trebuie să reacționați la știre prin adoptarea unui program de tratament extern, așa că începeți să luați medicamente. Ca să faceți loc vindecării, se poate să vă schimbați și regimul alimentar. Întrucât săptămânile trec, iar rezultatele la care ați sperat nu apar, o voce din interior începe să vă întrebe: „De ce a trebuit să mi se întâmple tocmai mie, chestia asta? Și de ce acum, fix acum, când lucrurile începeau să meargă bine?" Sau, poate că vocea întreabă: „De ce ar trebui să fiu surprins că mi s-a întâmplat mie asta? Oricum, mi se întâmplă lucruri rele, tot timpul. Ar trebui să mă fi obișnuit deja – și cu siguranță că n-am de ce să mă aștept la o minune." Se instalează depresia. Oamenii din jur încearcă în toate felurile să vă dea speranță, dar voi nu mai puteți să credeți că speranța ar fi de găsit undeva, în universul vostru.

Apoi, întâlniți o persoană care vă oferă un mod nou de a interpreta situația. Imaginați-vă că vi se spune că fiecare dintre noi poartă în sine o parte care se simte Victimă. La unii dintre noi, Victima iese la suprafață de fiecare dată când suntem într-o relație intimă. La alții, Victima începe să vorbească de fiecare dată când ni se cere părerea pentru ceva. În același timp, la alții, Victima ne spune mereu dinainte la ce să ne așteptăm când ajungem „acolo" – indiferent unde este acel „acolo".

Îi spuneți noului vostru sfătuitor că vă puteți recunoaște în ceea ce v-a spus și că știți persoane care se potrivesc fiecărei descrieri – inclusiv voi înșivă.

„Corect," vi se spune. „Fiecare poartă în sine o Victimă; din această cauză, nimeni n-ar trebui să-și ia Victima la modul personal. Pur și simplu, ea face parte din structura naturală a psihicului omenesc." Și acum, sunteți întrebați: „Dacă vi s-ar da ocazia să înfruntați acea parte din voi și să vă eliberați de influența ei negativă, o dată pentru totdeauna, ați face-o?"

Cugetați un moment, apoi răspundeți că da. După care, vi se spune că eliberarea se va face prin experiență. Va trebui să vă întâlniți cu Victima voastră față în față, să o înfruntați într-o situație în care ea este cea mai puternică, astfel încât, să puteți descoperi partea dinlăuntrul vostru care este capabilă să facă față acestei forțe. Sunteți de acord. După care, în corpul vostru se materializează o boală. Acum este șansa voastră – și întrebați, „Cum să mă întâlnesc cu Victima din mine?"

„Vă face această boală să vă simțiți ca o Victimă?", sună întrebarea.

„Da, mă face să mă simt neajutorat, contaminat, înfrânt și trădat de corpul meu. Mă face să-mi fie frică."

„Atunci, să ne concentrăm pe aceste sentimente," sunteți îndrumați, „nu pe boală. Lăsați-vă ghidat de acest adevăr: Nu vă luați provocarea la modul personal, indiferent dacă este vorba de o boală, de o traumă legată de o relație, sau de o criză la serviciu. Primul pas este să nu vă distanțați de provocare, ci să faceți pur și simplu față fricilor și sentimentelor de a fi Victimă, pe care criza le activează în interiorul vostru. Al doilea pas este să pătrundeți direct în acele sentimente. Nu boala este problema – și trebuie să vă repetați acest lucru de o sută sau de o mie de ori pe zi, dacă este nevoie. Problema este pierderea puterii pe care boala o generează boala."

„Apoi, porniți în căutarea acelor lucruri care vă fac să vă simțiți puternic. Luați decizii care vă vor aduce putere. Susțineți o idee legată de o credință și de ceea ce ați putea să faceți ca să

intrați în contact mai îndeaproape cu spiritul dinăuntrul vostru. Repetați din nou, pentru voi înșivă, că nu boala este problema. Vă confruntați cu acea parte din voi care v-a făcut întotdeauna să vă simțiți înfrânt și înfricoșat, iar boala este doar mijlocul prin care vă confruntați cu sperietoarea, în realitatea fizică.

„Apoi, insistați pe puterea voastră. Sărbătoriți fiecare realizare pe care o faceți, în fiecare zi, indiferent dacă o considerați mică sau mare. Simbolic, fiecare realizare este mare. Căutați modelele de putere și de slăbiciune care v-au influențat întotdeauna. Invitați modelele de slăbiciune să se arate, câte unul pe zi, dacă este necesar, ca să puteți alege alternative – și pe urmă, faceți acele alegeri.

„Cu fiecare zi, Victima din voi va deveni mai slabă, iar Biruitorul, mai puternic. În fiecare zi, veți simți o legătură mai profundă cu viața – o viață pe care simțiți că o conduceți, mai degrabă decât că vă conduce ea pe voi. Acesta este felul în care vă era menit să trăiți, pentru că vă face să vreți să trăiți – asumarea puterii vă face să simțiți că puteți să creați orice.

„Iar apoi, într-o bună zi, observați că nu mai sunteți conștient de Victimă. Aveți puterea să înfruntați orice este nevoie să înfruntați – fie că e vorba de crearea unei vieți noi, sau de eliberarea de o viață trăită pe deplin, până la sfârșit. Acesta este felul în care ne-a fost menit să ne cunoaștem pe noi înșine, într-un mod profund personal, recunoscând, în același timp, natura universal-impersonală a experiențelor noastre."

Raționamentul arhetipal, așa cum tocmai l-ați văzut expus, este forma de vedere cea mai completă și eliberatoare pe care o puteți dezvolta înlăuntrul vostru. Combinată cu puterea voastră Tribală și cu cea Individuală, mintea Simbolică vă dă capacitatea să interpretați provocările negative din viața voastră și să înțelegeți că fiecare dintre ele este un dar pozitiv – chiar dacă acel dar nu este evident imediat.

Vederea Simbolică transcende timpul. Ea este vederea eternă, care conține tot adevărul asimilat vreodată de experiența omenească. Atunci când o folosiți, sunteți liberi să vă conectați

la învățăturile marilor maeștri spirituali și folosofi ai fiecărei generații și ai fiecărei culturi, fără să mai vedeți nici un impediment pentru aplicarea lor în prezent. Aveți libertatea să recunoașteți că toate crizele de astăzi sunt conectate la evenimente care urmează să se desfășoare și la evenimente care deja s-au întâmplat, realizând faptul că răspunsul pe care îl dați în momentul prezent afectează atât trecutul, cât și viitorul.

Mintea Simbolică este o fântână de putere și adevăr, iar cei care s-au conectat la ea sunt în stare să supraviețuiască la orice. De asemenea, ei sunt capabili să trăiască experiența unei învieri care rămâne pur mitică, pentru cei care nu pot să înțeleagă puterea Simbolicului, sau dimensiunea nevăzută a vieții.

Puterea Simbolică îi este inerentă fiecăruia dintre noi. Ea este esența celei de-a opta chakră, centrul de putere care vibrează deasupra corpului nostru fizic. Jumătate personală, jumătate impersonală, ea încearcă mereu să ne ademenească să intrăm și să ne descoperim adevărata energie și adevărata natură. Ea este sinele nostru inconștient, partea care tânjește să iasă la lumină și să devină un aliat conștient, fără să ne îndepărteze de la contactul plin de extaz pe care îl avem cu viața fizică, ci dându-ne libertatea să îmbrățișăm tot ceea ce este viață, fără teama că nu suntem destul de puternici ca să cunoaștem viața pe deplin.

PRIMIREA CĂLĂUZIRII

În orice situație, oricât de dificilă ar fi ea, aveți opțiunea de a urmări înțelesul din spatele evenimentelor. În unele cazuri, aceasta poate să însemne doar să avem încredere că, la urma urmei, trebuie să fie un motiv pozitiv pentru ceea ce s-a întâmplat și că înțelesul va fi dezvăluit, când și dacă va veni momentul potrivit. E greu să ai o asemenea reacție în situații de criză, mai ales într-un moment de viață și de moarte, cum poate fi, deseori, boala. Dar este reacția care vă va aduce cea mai multă putere și cea mai limpede călăuzire.

Noi reacționăm la crize, folosind cele trei puteri, în ordinea în care le-am dezvoltat, atât la nivel istoric, cât și la nivel individual: Tribală, Individuală și Simbolică. Această reacție este automată – este felul în care suntem programați să ne descurcăm în diferite situații. Reacția noastră inițială la diagnosticarea unei boli, de exemplu, este ceva de genul reacției la un cutremur. Lumea de sub picioarele noastre este zguduită din temelii – s-a întâmplat ceva puternic și neașteptat, ceva ce are potențialul să ne schimbe părțile cele mai importante ale vieții, inclusiv relațiile cele mai intime și siguranța noastră profesională. Este aproape imposibil să ai o reacție pozitivă de la început, sau să vezi speranța ivindu-se numaidecât la orizont. Așa că, noi reacționăm la boală mai întâi la nivel Tribal, pentru că avem nevoie să ne venim în fire, după implicațiile fizice a ceva cu atâta potențial amenințător. Avem nevoie să înțelegem complexitatea bolii și opțiunile pentru tratament și trebuie să ne organizăm viețile în așa fel, încât să facem față suferinței.

După ce criza bolii pătrunde în mintea Tribală, prin chakrele inferioare, ea se strecoară mai sus, spre mintea Individuală. Aceasta este o deplasare crucială și îngrozitoare, pentru că, atâta vreme cât continuăm să ne gândim și să ne comportăm în mintea Tribală, experiența noastră va fi absorbită și sprijinită de grup. Dar, în momentul în care ea pătrunde în mintea Individuală, activându-ne reacțiile psihologice și emoționale, suntem pe cont propriu. Nimeni nu poate să liniștească frica ce ne vorbește în noapte, când, din pat, ne gândim la ceea ce ne așteaptă mâine.

Cu toate astea, în mijlocul acestei călătorii înspăimântătoare, apare ocazia să trecem dincolo de disperare și să căutăm un dialog interior, din care se poate naște viziunea interioară și călăuzirea care transcende circumstanțele noastre fizice. Acesta este punctul tranziției noastre în mintea Simbolică.

Cele trei etape ale dialogului urmează modelul de mai jos:

- *Tribal:* Familia voastră poate să vă ofere atitudinea conform căreia „toți avem această boală și ne vom lupta cu ea împreună". Medicul vostru poate să vă

prezinte date care vă arată cum au reacționat alți oameni la tratament și cum s-au descurcat. Cu toate astea, poziția dominantă este aceea că boala voastră este o provocare cu care se confruntă întregul grup, iar întrebarea cea mai importantă este: „De ce ni se întâmplă nouă asta și cum vom face față situației?"

- *Individual:* Realitatea a ceea ce înfruntați este văzută drept provocarea individuală – ceea ce și este, de fapt: Asta nu ni se întâmplă „nouă", ci mi se întâmplă „mie". Următoarea întrebare care iese la suprafață este, de obicei, cea mai paralizantă: „Ce-am făcut ca să merit aceasta?" Aveți senzația că, dacă ați putea să știți de ce vi se întâmplă, ați putea să faceți față situației. La această etapă, autocompătimirea și depresia vi se pot infiltra în minte și pot provoca o criză la fel de mare ca și boala.
- *Simbolic:* Mai rămâne încă o atitudine care vă poate ajuta, mai mult decât orice tratament fizic – și anume, capacitatea de a răspunde Simbolic la ceea ce se întâmplă, în loc de a le lua lucrurile *ad litteram*. În loc să întrebați „De ce mi se întâmplă mie acest lucru ?", întrebările mai profunde și mai autentice ce ar trebui urmărite sunt: „*De ce* se întâmplă asta? Care este sensul acestei situații și cum aș putea să reacționez mai bine la ea?"Concepeți ceea ce vi se întâmplă în termenii cei mai impersonali pe care puteți să-i atingeți și – din acea poziție, în acel moment, analizați care ar trebui să fie reacțiile voastre cele mai puternice. Gândiți-vă la criza voastră ca și cum i s-ar întâmpla unei persoane pe care nici măcar n-o cunoașteți și întrebați-vă ce ați sfătui-o să facă. Amintiți-vă de învățăturile spirituale care vă spun că totul se întâmplă dintr-un anume motiv și că, având credință și încredere în acel motiv, imposibilul poate să devină chiar destul de posibil.

Din această poziție, veți fi receptiv la călăuzire și la cel mai limpede nivel de introspecție. Din dimensiunea Simbolică, puteți să vă vedeți boala în contextul întregii voastre vieți, mult mai departe de ceea ce vi se întâmplă la momentul prezent. Deveniți capabili să identificați, să înțelegeți și să dialogați cu modelele voastre arhetipale, văzând clar provocările repetitive care au format dinamica vieții voastre.

Prin acest proces, deveniți mai capabili să trăiți cu misterul cu care ați fost înzestrați, pentru că acum aveți un mijloc prin care să beneficiați de el. Părțile fără răspuns din viața voastră nu vă mai țin blocați în istoria personală, ci devin o lentilă curată, prin care puteți să cunoașteți mai multe despre propria voastră cale de evoluție. Acesta este mediul în care înflorește adevărata călăuzire. Mintea Simbolică are potențialul de a reduce fiecare frică din voi, la nimic mai mult, decât la niște cuvinte fără sens. Cu ajutorul vederii Simbolice, puteți să reveniți la provocarea fizică a bolii, înarmați cu un simț al eternității.

Având în minte aceste trei niveluri de putere, ca un model funcțional al Sinelui interior, este timpul să cercetăm relația noastră cu misterul vindecării.

PARTEA A DOUA

... ȘI CUM POT SĂ O FACĂ

Capitolul cinci

GĂSIREA CĂII DREPTE PRIN HAOSUL VINDECĂRII

Întrucât gândurile și emoțiile noastre joacă un rol în manifestarea unei boli și întrucât gândurile pozitive pot să amplifice capacitatea noastră de a ne vindeca, arta vindecării s-a îndreptat de la o concentrare exclusivă pe medicina externă, la un interes față de natura internă, mentală și spirituală a unei persoane. Combinarea minții, a corpului și a spiritului în diverse practici de însănătoșire a condus la adoptarea unor tratamente diverse practicate în Orient și în Occident. Forțele unite ale medicinei complementare și ale spiritualității promit mai multă eficiență în a-i ajuta pe oameni să vindece boli incurabile și cronice, să rămână sănătoși până la bătrânețe și să întârzie procesul de îmbătrânire. Pe lângă aceasta, spiritualitatea orientală și înțelepciunea tradițiilor originare existente în toate culturile oferă civilizației occidentale perspective noi asupra Divinității, acționând astfel asupra unei viziuni influențate predominant de tradițiile iudeo-creștine.

Cu atât de multe alegeri care plutesc prin câmpul nostru vizual, provocarea vindecării poate părea ca un haos nediferențiat. Cum să ne facem drum printre ele, ca să găsim calea dreaptă de vindecare, potrivită pentru noi? Cum să găsim combinația corectă între practicile spirituale interioare și tratamentele exterioare?

Începeți prin a lucra la vindecarea spiritului vostru. Un spirit sănătos este esențial pentru un corp sănătos, deși un suflet sănătos nu *garantează* un corp sănătos. A vă înțelege spiritul vă

poate ajuta să controlați ceea ce se întâmplă cu trupul vostru și în interiorul acestuia. Din moment ce multe tratamente medicale complementare cer să fiți conștient de rolul spiritului în vindecare, trebuie să întreprindeți niște pași personali și să unificați această credință și acest spirit, cu corpul vostru. Pe scurt, este nevoie să vă manifestați fizic spiritul, să-l întrupați.

O modalitate de a face aceasta, este să înțelegeți personal modul în care corpul și viața voastră reflectă energia chakrelor-tainelor-sefiroților. Această practică vă poate ajuta să dați o formă energetică spiritului și puterii voastre Divine personale interioare. De asemenea, va trebui să abandonați conceptul anacronic de părinte-copil, al unui Dumnezeu exterior, care funcționează pe un sistem de recompense și pedepse – moștenirea spirituală a erelor Berbecului și Peștilor. Recunoașteți că, în fiecare gând și acțiune a voastră, există o forță Divină, că această forță interioară vă conduce spre niveluri superioare de conștientizare. Ajungând să cunoașteți mai bine natura lui Dumnezeu, care este înăuntrul nostru, vi se dezvăluie propria putere înnăscută, care vă permite să deveniți conștient de modul în care cocreați orice experiență din viața voastră, inclusiv sănătatea.

Frica vine în conflict cu folosirea atentă a puterii voastre. Atunci când vă bazați alegerile pe frică, între voi și Divinitatea voastră interioară intervine haosul. Ca să reduceți susceptibilitatea la frică, viața voastră spirituală necesită atenție și trebuie cultivată. Nu puteți să vă sporiți puterea spirituală, făcând lucrurile ca de obicei – așa cum nu puteți nici să vă îmbogățiți talentele, culinare cântând la pian. Spiritul omenesc trebuie alimentat zilnic, printr-o practică spirituală cum ar fi rugăciunea sau meditația. Aceste practici hrănesc sistemul energetic și ajută la unificarea minții, inimii și sufletului.

Oricum, o practică spirituală nu este același lucru cu a trăi într-un mod sănătos. A urma o cale sau alta nu înseamnă realizarea simultană a ambelor scopuri. O viață sănătoasă presupune destulă mișcare fizică și un regim alimentar adecvat, evitarea substanțelor toxice și menținerea altor obiceiuri sănătoase de vi-

ață. Oricum, un trai sănătos, chiar și după cele mai stricte reguli, nu este o asigurare că nu se va dezvolta o boală – însă, cu siguranță, reduce șansele ca acest lucru să se întâmple.

Un mod sănătos de viață vă ajută să învățați mai multe despre ceea ce-i trebuie corpului vostru pentru a fi în formă fizică maximă, iar o practică spirituală vă ajută mai departe la înțelegerea rolului pe care Divinul îl joacă în viața voastră. Ea vă dezvăluie cărarea pe care vă este sortit să mergeți. Cu toate că o practică spirituală poate să vă ajute spiritul să evolueze și să vă îmbunătățească starea generală a sănătății, ancorându-vă temeinic și orientându-vă spre comportamente sănătoase și nedistructive, nici aceasta nu poate garanta o sănătate perfectă.

Când o boală face parte din călătoria voastră spirituală, nici o intervenție medicală nu vă poate vindeca, până ce spiritul nu începe să facă schimbările pe care boala era menită să le determine. Intervenția medicală, modalitățile de vindecare complementare, schimbările în alimentație și în stilul de viață, în general, pot fi de ajutor într-o anumită măsură și sigur că ar trebui folosite. Dar, cea mai eficientă opțiune de vindecare, atunci când înfruntați o boală ca pe o provocare spirituală, este să vă bazați pe ideea că practica voastră spirituală vă aduce introspecția de care aveți nevoie. Practica voastră poate fi un mijloc de a îndura boala și de a o vindeca prin creșterea puterii și a înțelepciunii spiritului vostru – sau ea vă poate pregăti să lăsați viața să plece, dacă aceasta este voința Divină pentru voi. Este nevoie să vă reorientați credința, dinspre tărâmul fizic spre cel spiritual.

Cei care au reușit să facă această tranziție pot să devină surse mari de inspirație pentru alții. Examinând cum s-au descurcat ei cu crizele lor, putem să căpătăm o perspectivă asupra felului în care să ne gestionăm propria criză. Cardinalul Joseph Bernardin, care a fost timp de mulți ani conducătorul Arhiepiscopiei Catolice din Chicago, este un exemplu de persoană care a urmat calea bolii, într-un mod conștient.

Făcând acest lucru, el le-a dat un exemplu celorlalți, că boala și chiar moartea nu sunt de temut. Aș vrea să analizez

puțin ultimii doi ani care i-au precedat moartea, din perspectiva celor trei forme de putere discutate în capitolele anterioare. La vremea respectivă, Cardinalul a călătorit prin toate cele trei feluri de putere, cu o viteză accelerată.

La începutul anilor 1990, un tânăr a afirmat public faptul că fusese exploatat sexual de Cardinalul Bernardin. Deși Cardinalul a negat ferm aceste învinuiri, acuzațiile au generat uriașe investigații, suspiciuni și critici, mai ales având în vedere numărul de scandaluri sexuale care zguduiseră preoțimea romano-catolică, în anii precedenți. Cardinalul a făcut tot posibilul să înfrunte aceste acuzații cu demnitate. Răspunsurile sale publice pentru acuzatorul lui nu au fost nici furioase, nici nu au arătat o falsă compasiune. În sfârșit, tânărul și-a retras acuzațiile, iar Cardinalul a făcut o declarație publică, spunând că nu-i purta pică și că și-a iertat acuzatorul. Mai târziu, s-a întâlnit personal cu acel tânăr.

Dacă ar fi operat în virtutea puterii Tribale, Cardinalul Bernardin ar fi putut să aleagă să răspundă printr-o acțiune legală – un răspuns Tribal obișnuit, la un atac. Dintr-o perspectivă Simbolică, aceasta a fost experiența „Iuda" a cardinalului – o trădare în public a tot ceea ce simboliza munca lui de o viață.

Curând după rezolvarea scandalului, Cardinalul a fost diagnosticat cu un cancer pancreatic. Cu toate că a lucrat la vindecarea bolii sale, ajungând la o stare de remisie la șase luni după diagnosticare, boala a revenit. Cineva s-ar putea întreba, desigur, de ce un bărbat cu o asemenea credință și putere spirituală n-a putut să-și vindece boala și ar putea sugera că spiritualitatea lui l-a abandonat. Dar dacă, de fapt, Cardinalul a intenționat să moară public, pentru a arăta că moartea poate fi un act de spiritualitate, la fel de mult ca și viața?

Boala Cardinalului ar putea fi interpretată Simbolic drept „răstignirea" lui. Tot ce i-a putut oferi lumea fizică – cea mai bună îngrijire medicală și sprijinul spiritual a milioane de oameni – toate au eșuat. Dacă ar fi rămas agățat de lumea fizică, probabil că ar fi devenit un om crud. Dar întrucât era pe moarte din

cauza revenirii cancerului, el a ales să vorbească deschis despre frica sa de moarte și despre credința sa – și, treptat, despre acceptarea morții. El a scris o carte, intitulată *Darul Păcii [The Gift Of Peace]*, pentru a da speranță și curaj oamenilor care își înfruntă propria moarte, sau moartea unei persoane dragi. Dintr-o perspectivă Simbolică, acceptarea morții sale este actul final de iertare și de abandonare conștientă a vieții sale în mâinile lui Dumnezeu. Parcurgând curajos culoarul înfricoșător al morții, el le-a arătat altora calea prin acesta, ca o supremă practică a vindecării spirituale. Mesajul de speranță pe care l-a lăsat în urmă rămâne un exemplu real, viu, al puterii spirituale. Putem chiar s-o numim „învierea" lui.

Faptul că vedem boala ca pe o provocare spirituală nu ne reduce șansele de vindecare, însă trebuie să înțelegem că spiritualitatea, în primul rând, este calea de a câștiga putere interioară, mai degrabă decât putere fizică. Vindecarea fizică poate, în mod cert, să o urmeze, dar dacă ea survine sau nu, ține de destinul spiritual al unei persoane.

Odată, am cunoscut un fermier care făcea agricultură organică, pe nume Jerry, care nu putea să priceapă diferența dintre practica spirituală și nevoia de a răspunde bolii cu un regim de vindecare. Jerry avea o fermă mică, astfel încât putea să-și producă propria mâncare și era și un bucătar vegetarian expert. De asemenea, mai era foarte preocupat și de exercițiul fizic și își dotase o cameră din casa lui de la fermă cu echipament sportiv, pe care obișnuia să-l folosească două sau trei ore pe zi. Era o persoană foarte energică și avea o personalitate caldă și sociabilă. Cu toate astea, era și nervos. Când le povestea oamenilor despre necesitatea de a învăța un mod de viață organic, era foarte vehement împotriva celor care nu erau câtuși de puțin conștienți de problemele de mediu și aduceau prejudicii planetei. Modul lui pasionat de a aborda viața purta în sine o energie negativă, care îl făcea să-i disprețuiască pe cei care nu îi împărtășeau opiniile.

La vârsta de 39 de ani, Jerry a fost diagnosticat cu un cancer al oaselor, un diagnostic ce l-a șocat pe el și pe toți cei care

îl cunoșteau. Prietenii lui i-au recomandat tot felul de vindecători cunoscuți, la nivel local și național. A fost consultat de cel puțin zece vindecători diferiți, iar mulți dintre aceștia i-au sugerat un program care presupunea să-și alimenteze organismul cu mai mult fier și aminoacizi, ceea ce presupunea să consume carne roșie. Jerry a refuzat categoric. Pentru el, să mănânce carne însemna o violare a stilului său de viață și a spiritualității sale. Recomandările vindecătorilor l-au înfuriat, implicând ideea că alegerea lui în materie de nutriție, de-a lungul atâtor ani, fusese inadecvată. Prietenii lui Jerry l-au încurajat să facă schimbarea în regimul alimentar, fie și doar temporar, ca să vadă dacă, în realitate, ar putea să existe vreo diferență. Ei îi spuneau mereu că putea oricând să revină la stilul său de viață vegetarian, după ce va fi din nou sănătos. Dar Jerry credea că dedicarea lui pentru un stil de viață natural era expresia lui spirituală și ar fi trebuit să fie suficient pentru a-i readuce sănătatea. Nu putea renunța la a fi o voce dedicată apărării mediului, despre care credea că este singura cale spre conștiință.

Cu trecerea timpului, starea lui Jerry s-a înrăutățit. Prietenii îl implorau să caute ajutorul celor care aveau cunoștințe despre spiritualitate, ca să-l ajute să rezolve furia profundă pe care o trăia. Jerry simțea că Dumnezeu îl trădase, trimițându-i această boală și că nici un îndrumător spiritual nu-i putea explica de ce modul lui sănătos de viață i-a adus un cancer incurabil, pe când alții, care trăiau fără a fi conștienți nici un pic de alimentația lor, nu aveau nici o problemă. Dilema i-a măcinat gândurile, până ce a devenit o obsesie extrem de negativă, strămutându-i atenția de la propria vindecare.

În cele din urmă, Jerry s-a stins din viață, crezând, până în ziua morții sale, că își irosise viața, pentru că toate cele în care crezuse el, inclusiv „Dumnezeul pământului", au dat greș când a fost vorba despre vindecarea lui. Viața lui Jerry, spre deosebire de cea a Cardinalului Bernardin, ne aduce aminte să fim atenți să nu confundăm sănătatea fizică, cu o practică spirituală autentică de compasiune, rugăciune și reflecție. Eu nu spun că,

dacă Jerry ar fi urmat o practică de rugăciune alături de grădinăritul lui meditativ și de exercițiile fizice, nu s-ar mai fi îmbolnăvit de cancer, sau că ar fi fost în stare să-și vindece boala. O practică spirituală reflexivă și adevărată, însă, i-ar fi oferit o introspecție, o autoanaliză foarte diferite cu privire la provocarea lui pe plan fizic. Ar fi putut să fie în stare să vadă că avea la dispoziție o întreagă varietate de alegeri emoționale și psihologice.

Dată fiind convingerea profundă a lui Jerry că grădinăritul organic, în sine, era o practică spirituală, el ar fi putut să introducă o formă de meditație conștientă în rutina zilnică a grădinăritului, sau ar fi putut fi înclinat să petreacă mai mult timp în acțiuni fizice de rugăciune. Ar fi putut să-și dea seama că furia nu reprezintă calea de a-i inspira pe oameni să înțeleagă nevoia de a vindeca pământul. Și ar fi putut chiar să ajungă să-și vadă provocarea dintr-o perspectivă Simbolică, remarcând că trăia în aceeași toxicitate ca și pământul pe care se străduia din greu ca să-l curețe. Această înțelegere i-ar fi putut da lui Jerry posibilitatea să lupte cu mai multă forță împotriva bolii – fie și numai ca să devină un lider în probleme de mediu, mai puternic și înarmat cu o capacitate de introspecție și cu o inspirație mai profunde.

Pentru vindecare este nevoie să fiți dispuși să faceți schimbări în modul vostru de viață, atât pe plan fizic, cât și spiritual. Schimbările sănătoase ale modului de viață și practica spirituală sunt drumuri paralele, care duc spre același scop și care trebuie parcurse în fiecare zi. Unul dintre participanții la seminariile mele, Jeff, a reușit să parcurgă ambele drumuri cu succes. La vârsta fragedă de 24 de ani, Jeff a fost diagnosticat cu o problemă la inimă. La momentul respectiv, practica sport și bodybuilding în mod activ și abia începuse o afacere în domeniul calculatoare. Diagnosticul lui a fost că, în esență, el avea o „gaură" în inimă, lucru care a fost normal să-i șocheze pe toți.

Înainte de diagnosticul acesta, Jeff nu avea nici un interes pentru spiritualitate. Însă după descoperirea bolii, a învățat tot ce-a putut despre nutriție și despre practicile și exercițiile potrivite pentru persoanele cu problema lui. În același timp, așa cum

spunea el, „Nu-mi aduc aminte ca la vremea aceea să fi avut măcar un cuvânt spiritual în vocabularul meu." Într-o noapte, pe când ațipea, Jeff a auzit o voce care spunea: „Ai încredere în mine." Când mi-a povestit despre acest incident, mi-a spus că vocea se auzea în același timp și tare și blând. A spus că singurul lucru la care se putea gândi era: „În cine să am încredere? Cine vorbește cu mine?"

A doua zi, Jeff nu putea să-și ia gândul de la acea voce – și nici în zilele următoare. După ce s-a gândit la această experiență vreme de o săptămână, în timpul plimbării sale zilnice a trecut pe lângă o biserică. „Nici n-am fost atent cărui cult îi aparținea biserica," își aducea el aminte. „Tot ce știu este că am intrat și m-am așezat în strana din față. M-am uitat la crucea ce atârna pe perete și am spus cu glas tare: «Tu ești cel care mi-a vorbit?» Și apoi, dintr-o dată, am știut că așa era."

Jeff a plecat din biserică, purtând credința profundă că în ceea ce i se întâmpla lui era implicată o forță Divină. A început un ritual zilnic de rugăciune și s-a apucat să caute compania celor care „vorbeau pe limba spiritualității." Unul dintre cele mai surprinzătoare lucruri pe care le-a întâlnit printre oamenii pe care i-a cunoscut a fost că, atunci când și-a împărtășit experiența de a fi auzit o voce în noapte, nimeni nu i-a pus la îndoială autenticitatea. De fapt, spunea el, oamenii au luat-o ca și cum ar fi fost cel mai firesc lucru din lume.

Jeff a învățat despre meditație și vizualizare și a găsit liniște și o plăcere enormă în lectura multor cărți pe teme spirituale. Cu toate că, înainte, nu se gândise niciodată că ar avea nevoie să-și hrănească spiritul exact cum își hrănea și corpul, el s-a decis să facă amândouă aceste lucruri, în fiecare zi. Astfel, a ajuns la un punct în care simțea că faptul că trăiește sau moare nu mai era provocarea pe care o înfrunta. În schimb, ceea ce conta pentru el era cât de bine putea să facă față fiecăreia dintre opțiuni, fără să știe ce îl așteaptă în continuare.

În doi ani, boala de inimă a lui Jeff era vindecată complet, spre marea surpriză a medicilor, care i-au spus că recuperarea în

astfel de cazuri era o raritate. Pe atunci, el ajunsese într-un moment de mulțumire interioară profundă. „La serviciu, oamenii vin la mine ca să se calmeze," spunea el. „Ei îmi spun că a sta de vorbă cu mine pare să îi ajute să vadă lucrurile mai clar și să nu se simtă atât de tulburați de micile incidente de peste zi. Mă simt ca un consilier sau ca un terapeut – ceea ce este frumos, deși eu nu m-am așteptat niciodată să joc acest rol. Sunt convins că îmi este sortit să-i ajut pe oameni exact în acest fel, dându-le, în tăcere, gânduri pozitive și speranța că mâine va fi o zi mai bună. Simbolic, acum cred că acesta este motivul pentru care boala mea a fost o boală a inimii. Eu cred că ea mi-a deschis inima."

BOALA, INTIMITATEA PERSONALĂ ȘI FRICA DE VINDECARE

Adevărata vindecare este una dintre cele mai înfricoșătoare călătorii pe care le poate întreprinde cineva. Sunt oameni cărora boala le poate oferi un sentiment de siguranță fizică, ce le permite ca, uneori, să încetinească viteza cu care se mișcă sau li se schimbă viețile. De asemenea, boala poate să ofere siguranța de a nu fi nevoiți să vă confruntați cu problemele interioare, sau să vă schimbați. Și, după cum am observat mai devreme, atunci când vă îmbolnăviți serios, puteți să trăiți experiența de a primi grijă și atenție din partea altora, ceea ce altfel n-ați putea primi. Toată această minunată grijă și atenție poate fi seducătoare și poate să sădească în voi credința că, dacă vă veți face vreodată bine, veți pierde toate aceste privilegii.

Am arătat deja că studiul arhetipurilor – așa cum apar ele pe măsură ce ne auto-examinăm și ne cercetăm modelele de viață – poate fi ușa către spațiile cele mai mari și mai strălucitoare ale conștiinței umane. Totuși, acum pot să recunosc faptul că nici eu însămi n-am simțit acest lucru, până ce boala nu m-a constrâns să mă confrunt cu propriile mele tipare și frici. În timpul acelei lungi și dureroase călătorii, mi-am dezvoltat capacitatea intuitivă de a sesiza aceste tipare la alți oameni.

În 1982 m-am mutat în New Hampshire, ca să ajut la pornirea Editurii Stillpoint. După cum am menționat în Capitolul 1, cei trei care am fondat compania am vrut să ne specializăm în editarea cărților care să ajute mișcarea conștiinței umane să progreseze – însă pentru mine era un scop profesional, mai degrabă decât un angajament pentru o viață mai conștientă. Înainte de a mă implica în domeniul sănătății holistice, lucram ca ziaristă la Chicago și mă bucuram de o sănătate perfectă – deși duceam o viață nesănătoasă. Fumam, beam cafea cu kilogramul, nu făceam nici un fel de exercițiu fizic și nu mă gândeam deloc la ceea ce mâncam. Nu beam și nici nu luam droguri, dar, având în vedere tot restul, cu siguranță aveam destule toxine în organism și fără ajutorul lor. La scurt timp după ce am ajuns în New Hampshire, am început să simt dureri acute în partea de jos a coloanei vertebrale. Ele au devenit atât de intense, încât uneori era nevoie să merg de două ori pe zi la terapeuta mea de chiropractică. Încă îi mai sunt recunoscătoare pentru că și-a redus onorariul pentru mine, pentru că mergeam atât de des – un fel de bonus pentru cantitate.

În afară de asta, mai aveam parte și de dureri de cap fără sfârșit – migrene, sinuzită și dureri de cap din cauza stresului. Unele durau o zi – altele, o săptămână. Îmi aduc aminte în mod deosebit de o durere de cap care a durat cinci săptămâni, fără să mă lase nici un minut. Credeam că este cea mai rea durere de genul ăsta de care am avut și voi avea vreodată parte, dar m-am înșelat. Câțiva ani mai târziu, am avut o durere de cap care a durat continuu, efectiv, din luna mai până la sfârșitul lunii august.

Apariția acestui tipar de durere de cap a dus și la un sindrom de oboseală cronică, care acum nu mă mai surprinde, din moment ce toți trei lucram, practic, neîntrerupt, ca să punem compania pe picioare. Ca rezultat al timpului îndelungat pe care îl petreceam în acest scop și a durerii pe care o simțeam, programul meu de somn a devenit ciudat. Deseori, petreceam jumătate de noapte vomitând de durere, iar pe urmă, într-o stare de extremă slăbiciune, mă duceam a doua zi la birou și urmau

alte zece sau douăsprezece ore, bând nenumărate căni de cafea, ca să mă țină pe picioare.

Aproximativ în această perioadă, stereotipul „copilului rănit" a devenit cunoscut prin cărți și pe piața celor interesați de psihologie. Ascultam mereu oamenii descriindu-și copilul interior și punând modelele lor de comportament pe seama rănilor pe care acesta nu le-a procesat încă. Credeam că erau cu toții nebuni – și, dată fiind înclinația mea pentru remarci brutale, așa le și spuneam adesea, câștigându-mi, astfel, reputația de persoană cu care să *nu* vorbești atunci când ești într-o criză.

Când sindromul de oboseală cronică a ajuns maxim, o prietenă de-a mea, foarte apropiată și dragă, pe nume Sally, mi-a propus să mă ducă la un vindecător pe care îl știa destul de bine. „Și ce va face el pentru mine?", am întrebat, în felul meu tranșant. Mi-a spus că el putea să vindece oamenii cu mâinile. I-am spus ce cred despre acea propunere – iarăși, într-un limbaj necioplit – și am abandonat subiectul, până într-o zi, când n-am mai putut să mă ridic din pat. Am sunat-o pe Sally în acea dimineață și am rugat-o să-mi stabilească o programare, ca să mă întâlnesc cu vindecătorul ei. Am mai adăugat că va fi nevoie să mă ia de acasă, pentru că eram prea slăbită ca să conduc.

La o oră după discuția la telefon, pornisem să ne întâlnim cu vindecătorul. Sally mi-a povestit tot drumul despre aptitudinile lui și despre încrederea pe care o avea în el. Când am ajuns la cabana pe care și-o instalase drept birou, el m-a chemat în camera unde își vedea pacienții. M-a întrebat ce nu era în regulă, iar eu i-am spus că rămăsesem fără energie și că, pur și simplu, aveam nevoie să fiu „repornită". S-a uitat la ochii mei și apoi s-a uitat deasupra capului meu. După ce a făcut aceeași mișcare cu ochii cam de trei ori, s-a lăsat pe spate în fotoliu și și-a încrucișat brațele. „Refuz să te ajut," m-a anunțat. Apoi mi-a arătat ușa, afirmând că voi reveni să-l văd. I-am zis că o să vin când o îngheța iadul, după care am plecat din biroul lui, simțindu-mă total abandonată de către Dumnezeu și mai singură decât aș putea să descriu în cuvinte.

Sally a fost șocată când i-am spus ce mi se întâmplase. Pe drumul spre casă, ea a tot continuat să se scuze pentru comportamentul lui și – deși am asigurat-o că nu era vina ei – puteam să-i citesc sentimentul de culpabilitate pe față. Au urmat câteva minute de tăcere, după care Sally a zis cu o voce moale, „Eu cred că tu trebuie să intri în contact cu copilul tău interior." Cu siguranță, acela era cam cel mai rău lucru pe care ar fi putut să mi-l spună – și, categoric, la momentul cel mai nepotrivit.

„Nu vreau să aud nimic despre prostia asta, despre copilul din interior!, aproape că am țipat eu. „Copilul meu interior – în cazul în care există așa ceva – nu este rănit. Eu *nu* am avut o copilărie chinuită, nu provin dintr-o familie destrămată, părinții mei încă se iubesc profund și întotdeauna i-au iubit pe frații mei și pe mine. Așa că, ce anume ar fi putut să-l rănească pe acest copil interior?" Sally a sugerat că rănile apar sub multe forme în timpul copilăriei și că, indiferent cât de fericită ar putea să pară copilăria mea, cu toții ne alegem cu o rană, în anii noștri de început. Am prevenit-o că mintea îi era plină de prostii și i-am sugerat să-și revină.

După ce m-a lăsat acasă, am mers în dormitor, m-am prăbușit pe pat și m-am cufundat în groapa de gunoi a autocompătimirii. Simțeam că aveam dreptul să-mi pară rău pentru mine, pentru că, pe de o parte, îmi petreceam viața încercând să-i vindec pe alții și să public niște cărți despre practici alternativede tratament, dar când eu aveam cea mai mare nevoie de ajutor, toată lumea alternativă mă părăsea.

Am rămas în gaura mea neagră de autocompătimire cam vreo zece zile după întâlnirea cu acest vindecător. Când Sally s-a simțit destul de în stare să-l întrebe de ce refuzase să mă ajute, el i-a comunicat că văzuse o prezență în spatele meu, care i-a spus să nu mă atingă. Această revelație bizară n-a contribuit prea mult la a-mi alunga groaza, atunci când mi-a spus-o Sally. Însă, după câteva zile, un grup de studenți care lucrau cu acest bărbat au aflat că, pe lângă așa-zisa lui practică de vindecare, el maltratase niște femei, cliente de-ale sale. Când am auzit acest

lucru, am fost terifiată la gândul că, în chiar momentul în care eu credeam că fusesem abandonată, fusesem, de fapt, protejată. Totuși, în ciuda acestui incident destul de semnificativ, tot nu eram în stare să mă vindec, iar sentimentul de autocompătimirea mi-a revenit curând.

În 1985, ca medic intuitiv nou venit pe piața afacerilor editoriale, începusem să primesc invitații în regiunea New England, ca să țin prelegeri despre legătura dintre energie și boală. La scurt timp după aceea, am fost programată să țin un seminar pentru un grup minunat de dentiști, în partea de nord a regiunii New Hampshire. Stilul meu de a preda include folosirea de studii de caz și de anecdote de la oameni cu care am lucrat, dar, fiindcă experiența mea cu alții era minimă la acel moment al carierei mele, le-am vorbit despre bolile mele personale. Un dentist deosebit de perspicace a ridicat mâna, după ce vorbisem despre mine o vreme. „Cum se face," a întrebat el, „că cineva de vârsta dumneavoastră are atât de multe boli de copilărie?"

Am simțit imediat ca și cum acest copil interior – acela pe care crezusem că nu l-am avut niciodată – ar fi sărit afară direct din plexul meu solar, m-ar fi privit drept în ochi și mi-ar fi râs în față, ca și cum ar spune: „Și în tot acest răstimp, ai crezut că tu erai cea care îți conduceai viața! Ei bine, drăguță, mai gândește-te." Am fost în același timp uluită, supărată, confuză și intrigată. După ce s-a terminat seminarul, am reflectat la această experiență și la semnificația ei. Încet-încet, am aruncat o privire serioasă înspre copilul meu interior și am putut observa zone din viața mea care aveau nevoie să fie mai mult explorate.

Însă durerile mele de cap s-au prelungit până spre sfârșitul anilor '80 – credeam că nu voi mai scăpa niciodată de ele. În tot acest răstimp, le predam tot mai multor oameni, care veneau din toată țara, la seminarii cu audiență tot mai numeroasă, iar tema mea principală era că orice boală poate fi vindecată. Pe când spuneam aceste cuvinte cu glas tare, în fața unui grup, mă gândeam, în sinea mea: „În afară de a mea." Deseori, plecam de pe scenă, simțindu-mă ca o impostoare – sau, cel puțin, ca cineva în

stare de conflict profund cu el însuși. Deși credeam cu adevărat în ceea ce predam, păream să nu mă pot conecta la puterea care stă la baza cuvintelor și a ideilor mele. Mă simțeam puțin cam ca savanții din India, cunoscuți ca *panditi*, care studiază și interpretează scripturile hinduse și toate subtilitățile practicii mistice, dar rareori caută realizările despre care predau. Cu alte cuvinte, nu eram în stare să fac vindecarea să funcționeze în cazul meu.

Apoi, în august 1988, a trebuit să trec printr-o intervenție chirurgicală relativ simplă, la nas. M-am întors în orașul meu de baștină, Chicago, pentru operație, pentru că aveam nevoie de odihnă. Știam că după operație aveam să arăt ca și cum aș fi fost bătută și simțeam că era înțelept să stau cu părinții mei, pe perioada recuperării. La două săptămâni după operație, care s-a încheiat cu succes, m-am întors la ferma mea din New Hampshire. Imediat după ce-am intrat pe poarta principală a început să-mi sângereze nasul, la început mai încet. Mi s-a părut straniu, din moment ce nu-mi cursese niciodată sânge din nas, nici măcar în copilărie. Sângerarea s-a transformat în hemoragie, sângele curgând din nas și în jos, pe gât. Am fugit la baie și am vomitat; era sânge peste tot, pe pereți și pe podea. Mi-am chemat vecinii, pe Karol și Ray, care m-au luat la ei acasă, m-au întins pe canapeaua lor și mi-au dat un castron enorm, ca să adun sângele care curgea din mine. Karol mi-a zis, cu vocea ei cea mai maternă și dulce: „Acum relaxează-te, scumpo. Nu moare nimeni niciodată de la o hemoragie nazală."

Însă după ce sângerarea a continuat timp de patruzeci și cinci de minute, l-am auzit pe Ray șoptindu-i lui Karol: „Trebuie să chemăm o ambulanță." Până să sosească mașina, eu eram prea slăbită ca să mă mișc. M-au dus până la salvare și două femei erau deja în spate, așteptând să aibă grijă de mine pe drumul spre spital. Deja trebuia să stau în șezut, pentru că mă înecam cu sângele care îmi curgea în gât.

Pe când mi se întâmpla asta, am auzit-o pe una dintre femei zicându-i celeilalte: „Crezi că va rezista?"

La acea remarcă, m-am uitat afară prin geamul mașinii și apoi capul mi-a căzut în bolul cu sânge din poală. Deodată, m-am simțit plutind în afara mașinii, uitându-mă înăuntru la aceste femei, cum încercau cu disperare să-mi ridice capul din bol. Știam cumva că fie eram moartă, fie aveam o experiență în prejma morții. Plutind pe lângă mașină, am mers tot mai departe și mai departe de Pământ, până când am rămas suspendată în spațiu. Dintr-o dată, m-am simțit îmbrățișată de o prezență iubitoare și ciudat de familiară, care mi-a spus că nu era încă timpul pentru mine să revin acasă și că trebuia să mă întorc, pentru că mai aveam treabă de făcut.

Mi s-au arătat niște imagini cu ceea ce mă aștepta în continuare, deși erau vagi și păreau aproape ca privite prin aer. Cum mă pregăteam să mă întorc înapoi – presupunând că mă întorceam, de fapt, înapoi – puteam să-mi văd corpul, dar acum el arăta cât un bob de nisip. Plutind prin spațiu, am simțit de parcă eram de dimensiunea infinității înseși – și atunci am pus întrebarea evidentă: „Cum mă voi întoarce din nou în acel corp? Nu voi încăpea în el."

Imaginea unui duh intrând într-o sticlă îmi licări prin conștiință și, chiar în acea clipă, am fost trasă ca de un magnet înapoi în corpul meu, iar eu am gândit: „Asta este ceea ce reprezintă imaginea unui duh în sticlă? E spiritul care intră în corp?"

După acea experiență, am privit și mai serios la copilul meu interior. Mi-am dat seama că motivul pentru care nu voiam să mă duc în interior era pentru că îmi era frică de sentimentele vechi, ca și cum să mă uit în interiorul meu era la fel cu a descuia o cutie îngropată de mii de ani. Diferite imagini îmi apăreau în conștiință. Visele mi s-au transformat din unele de-a dreptul obișnuite, care prelucrau evenimente zilnice, la imagini văzute de un copil înfricoșat, care încearcă să pășească cu încredere printr-o lume a adulților. Treptat, am realizat că mă simțisem astfel toată viața mea de adult, până la acel moment. Atunci când am început să sesizez dimensiunea sentimentului că nu mă încadrez în societate, am reușit să înțeleg de ce păream întotdeauna

că joc rolul „copilului" în majoritatea relațiilor mele care funcționau. Nu știam nimic despre ce înseamnă limitele personale și, deseori, răspundeam cu remarci sarcastice la situațiile provocatoare – o metodă de comunicare infantilă, pe care am dezvoltat-o pentru că încă nu învățasem să-mi susțin răspicat punctul de vedere. Am văzut, totuși, că pentru a-mi vindeca problemele fizice, trebuia mai întâi să mă confrunt cu copilul meu interior și să vindec modelele de frică pe care le reprezenta acest arhetip în propria mea conștiință.

Nu vroiam să fac această muncă interioară – în primul rând, pentru că știam că nu va fi ușor, iar în al doilea, pentru că aveam mult de călătorit ca să ajung la capătul cursei.

La momentul scrierii acestei cărți, încă nu am ajuns la capăt, dar sunt la mare distanță de început. Prin această experiență, m-am conectat, în sfârșit, la energia vindecării, ce păruse atât de imposibil de atins timp de atât de mulți ani. Mai mult decât să cred în existența energiilor arhetipale, acum știu că ele există cu adevărat. Știu că ele nu sunt doar lucruri abstracte, pe care le-am inventat ca să descriem forțele imaginare ce lucrează în noi. Aceste energii foarte reale există în fiecare gând și în fiecare experiență a noastră.

Multora dintre noi le este frică – așa cum mi-a fost și mie – să rămână singuri cu Sinele lor lăuntric. Pe cât de copleșitoare și de umilitoare este, pe cât de lămuritoare și de înspimântătoare poate să fie, o astfel de intimitate este – totuși – o experiență care se pare că este esențială pentru vindecare. Dacă nu altceva, vindecarea necesită sinceritate personală – și puține lucruri sunt mai intime decât asta.

CONDIȚIILE ÎNSĂNĂTOȘIRII

Cunoscându-mi propria împotrivire, pe drumul vindecării am hotărât să-i întreb pe participanții de la un seminar următor cât de important era pentru ei să se însănătoșească. La început, toți au răspuns cu entuziasm că nimic nu stătea în calea atin-

gerii acestui scop. Dar au răspuns atât de repede și cu atâta ardoare, încât știam că ceva nu e în regulă; răspunsul lor fusese mental, nu autentic și emoțional. Nivelul emoțional ne dezvăluie adevăratele sentimente.

Am hotărât să-i testez, cerându-le să descrie mai exact posibilele schimbări pe care ar fi dispuși să le facă în modul lor de viață, pentru a se vindeca. Vindecarea își are prețul său – la fel ca și încercarea de a înțelege natura propriei tale conștiințe. În multe privințe, prețul însănătoșirii este similar cu răspunsul la o altă întrebare pe care aș fi putut să o pun: „La ce sunteți dispuși să renunțați, ca să-L întâlniți pe Dumnezeu?" Lui Avraam i s-a cerut să-și sacrifice fiul. Cerința de a renunța la ceva simbolizează acordul nostru de a abandona supunerea noastră față de dimensiunea autorității fizice; este testul încrederii noastre în Divinitate. Acest test apare, iar și iar, de fiecare dată când întâlnim o nouă provocare în viața noastră. Noi nu suntem testați doar o singură dată, ci suntem confruntați permanent cu întrebarea: „Care este lumea în care ai încredere – a ta, sau a Mea?" Având-o în minte, am pus grupului o serie de întrebări, investigând nivelul de angajament al fiecăruia.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă schimbați locul de muncă, ați face-o?" Cei mai mulți participanți au răspuns da.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă mutați în altă parte a țării, ați face-o?" Din nou, cei mai mulți au răspuns afirmativ.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă schimbați majoritatea atitudinilor față de ceilalți și față de voi înșivă, ați face acest lucru?" Aici, grupul a devenit mai selectiv și s-a gândit un pic mai mult. Răspunsurile au variat mai mult de data aceasta; unii oameni au spus că nu credeau că atitudinile lor trebuiau să se schimbe chiar așa de mult. Alții au spus că, dacă era nevoie de o schimbare de o așa natură, ei ar încerca să o facă.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă schimbați toate obiceiurile fizice, restricționând ceea ce puteți să mâncați și adăugând la programul vostru zilnic un program intens de exerciții, ați face acest lucru?"

Din nou, oamenii au răspuns diferit. Unii au spus că n-ar vrea să renunțe la anumite lucruri și nu vedeau de ce ar trebui să o facă. Iar când a venit vorba despre un program zilnic de exerciții, câțiva au spus că, oricât de mult le-ar fi plăcut să o facă, le lipsea timpul necesar.

„Dacă vindecarea ar necesita să fiți singuri pentru o perioadă lungă de timp – poate să vă retrageți un timp mai îndelungat, dându-vă posibilitatea să vă confruntați cu partea din umbră a propriei voastre persoane – ați face acest lucru?" De data aceasta, răspunsurile au devenit mai interesante. De fapt, unii participanți au devenit defensivi: ‚De ce ar trebui să fac așa ceva?', voiau ei să știe. Alții au zis, pur și simplu, *nu* – ei n-ar face asta – ca și cum s-ar fi temut că un răspuns pozitiv i-ar fi programat automat pentru o retragere de trei luni, imediat după seminar.

„Dacă vindecarea naturii voastre emoționale și psihice ar necesita să trăiți experiența unei boli fizice – probabil una lungă și dificilă – ca mijloc de a lua legătura cu aceste părți din voi, ați accepta această provocare?" Majoritatea au răspuns *nu*. Unii au spus că *poate*, dacă n-ar avea de ales. Doar o singură persoană a răspuns: „Absolut."

„Dacă obiectivul însănătoșirii ar necesita să pierdeți tot ceea ce vă este familiar – casă, soț/soție, serviciu, ce ați spune atunci?" De data aceasta, grupul a rămas tăcut. Nimeni nu voia să răspundă. Știam că erau înspăimântați. Când i-am întrebat de ce le era frică, unii au răspuns încet, cu întrebări care se stingeau de la sine: „De ce vindecarea unei boli necesită atât de multe pierderi și atâta muncă? De ce nu poate fi ușoară?"

Scopul meu când puneam aceste întrebări, le-am spus, nu era să-i sperii și nici să fac astfel încât acea călătorie spre sănătate să pară a fi un pat de cărbuni încinși. Scopul era să ilustrez că există în noi – fie că ne dăm seama sau nu – termenii în care vom avansa cu viețile noastre, inclusiv în ceea ce privește scopul de a vindeca o boală. Să dea un răspuns la aceste întrebări – chiar și într-un moment în care starea sănătății lor era relativ bună – era ceva ce îi intimida în mod clar. Acum, le-am sugerat eu, ima-

ginați-vă cum v-ați simți dacă *ar trebui* cu adevărat să faceți față acestei provocări. Măcar asta puteam să le spun cum este.

O femeie, pe nume Meg, pe care am consultat-o de curând, suferea de o durere puternică și constantă în partea de mijloc a spatelui. De asemenea, avea o senzație de arsură în ambele coapse, care era atât de violentă, încât îi provocase ceva ce arăta ca o arsură de gradul trei. Picioarele i se umflaseră în așa hal, încât nu mai putea să meargă. Când am vorbit, avea vocea slăbită și se vedea că plânsese. I-am făcut o citire și am simțit că tocmai trecuse printr-o despărțire de un bărbat de care era foarte îndrăgostită, cineva pe care miza să-i fie partener de viață. Simbolic, persoana aceasta reprezenta o persoană pe care se putea „sprijini". Într-un fel destul de confuz, Meg a confirmat acest lucru, zicând că *da*, tocmai se despărțise de un bărbat cu care se vedea de doi ani de zile și că, *da*, ea sperase că relația lor va duce la căsătorie – dar nu era prea sigură. După care, am întrebat-o dacă se simțise nepotrivită din punct de vedere sexual în relație, căci dilema ei părea să conțină un sentiment extrem de nepotrivire. A spus că nu se simțise niciodată în acel fel. I-am răspuns că trebuia ca situația să conțină, pe undeva, o senzație de profundă nepotrivire, având în vedere localizarea durerii ei de spate și arsura intensă pe care o simțea în picioare. Atunci ea a spus: „Nu aveam suficienți bani pentru el. El voia o milionară, iar eu abia de puteam să-mi plătesc facturile."

În ciuda atitudinii lui și a bolii ei, Meg încă se mai vedea cu acel bărbat. „Vine în fiecare zi să vadă cum mă simt," zicea ea, „iar eu am nevoie ca el să facă acest lucru, pentru că nu mai am pe nimeni care să poată să mă ajute, acolo unde locuiesc."

I-am oferit lui Meg un profil al „condițiilor" pe care le-ar putea necesita vindecarea ei, în frunte cu mutatul din comunitatea în care nu avea sprijinul familiei sau al prietenilor – sau, cel puțin, să nu se mai vadă niciodată cu acel bărbat. Ea a răspuns că nici una dintre cele două condiții nu era posibilă, mai ales să nu se mai vadă niciodată cu el.

Atunci am întrebat-o dacă ea credea că însănătoșirea însemna că acest bărbat nu va mai avea motive să o viziteze. Răspunsul lui Meg a fost atât de rapid, încât nu cred că și-a dat seama ce a spus: „Nu pot să mă însănătoșesc. El m-ar părăsi și ar găsi pe altcineva – și atunci ce mă fac eu?"

Am rugat-o pe Meg să încerce să se uite Simbolic la situație, să-și imagineze că fostul ei prieten reprezenta frica ei de a sfârși singură la bătrânețe, întrucât avea deja peste cincizeci de ani. I-am sugerat că, înfruntând această frică și învățând că poate să se bazeze pe sine, se va simți mai încrezătoare și mai sănătoasă. Atunci ar putea să atragă lângă ea și un partener de putere egală. Am rugat-o să-și imagineze că trăia mitul „domnișoarei îndurerate, în așteptarea cavalerului ei în armură strălucitoare," care va veni și o va lua la castelul său bine păzit. Apoi, în loc să-l vadă pe fostul ei prieten în postura de cavaler, să se vadă pe sine în acel rol.

Ea nu putea să se vadă Simbolic pe sine sau pe fostul ei partener în acel mod. „El nu e în imaginația mea," spuse ea. „El este real. La ce bun mi-ar servi să mi-l imaginez Simbolic?"

Meg era atât de profund ancorată în conștiința Tribală, încât puteam să comunic cu ea doar folosind limbajul Tribal, așa că i-am propus să se mute „temporar" la o rudă care ar fi putut să o ajute să-și îngrijească spatele până se va însănătoși, cu toate că frații și surorile ei trăiau în alte state. Ea a zis că se va gândi, consolată de cuvântul *temporar*.

Nu toți sunt atât de îngrădiți de energia lor Tribală. Un bărbat, pe nume Tod, mi-a scris că, după ce mi-a ascultat prelegerile despre condițiile pe care le punem pentru vindecare, a început să-și analizeze serios propriile condiții. Analizându-se pe sine, Tod și-a dat seama că, probabil, într-o oarecare măsură, cancerul său de prostată fusese creat de frica lui ca familia să nu afle că el era homosexual. Întotdeauna ținuse în secret această parte a vieții lui și simțea că dacă familia lui ar fi aflat, le-ar fi fost rușine de el. Și-a dat seama că frica lui de rușinea lor se datora, în parte, propriului său disconfort în legătură cu sexuali-

tatea sa și că, până nu dădea totul pe față, frica interfera cu propria sa vindecare.

Astfel, Tod și-a chemat familia la cină, iar după cină i-a întrebat dacă exista vreo situație în care ei nu l-ar mai iubi. Ei au fost șocați de întrebare, iar sora lui spuse, „Adică, vrei să spui, dacă te-am mai iubi dacă ne-ai spune că ești homosexual?"

Tod a fost complet uluit de răspunsul ei și de modul degajat în care l-a spus.

„Da," a spus el, „exact asta vreau să spun!"

„Și după aceea," îmi scria Tod, „sora mea a zis, «Oo, păi noi am știut dintotdeauna. Nu e mare lucru. Mai vrei să ne spui și altceva? Adică, vreau să spun, jefuiești bănci, sau altceva?». Am început să râd și să plâng în același timp. Am simțit cel mai uriaș val de iubire și de recunoștință pentru familia mea. Nu pot să vă spun cât de mult îmi iubesc părinții și pe nebuna de soră-mea. Iar după aceea, m-am simțit ca și cum vindecarea corpului meu va fi la fel – ca să folosesc vorbele surorii mele, «nu mare lucru»."

Nu putem să vindecăm bolile serioase și cronice fără să schimbăm nimic din modelul nostru de viață, iar frica este, fără îndoială, cea mai înfricoșătoare provocare în vindecare. Desigur, nu toate schimbările sunt grele, înfricoșătoare sau dureroase. De fapt, multe sunt destul de plăcute, cum ar fi să-ți conduci viața către un ritm mai puțin agitat și să-ți acorzi mai mult timp liber. Adoptarea unui program regulat de exerciții și o alimentație sănătoasă pot fi, de asemenea, plăcute, de vreme ce aceste activități devin o parte naturală a vieții. Însă, toate aceste schimbări sunt fizice sau Tribale.

Frica nu apare, până ce nivelul de schimbare pătrunde pe tărâmul Individual. Atunci trebuie să cercetăm ce anume nu funcționează pentru noi, la nivel emoțional, psihologic și spiritual. La acest nivel, începem să avem o abordare condițională, de târguială cu vindecarea. Când i-am întrebat pe participanții la seminarul meu ce schimbări ar fi ei dispuși să facă pentru vinde-

care, cel mai grăitor răspuns a venit din partea unei femei, pe care o voi numi Marta.

„Aș vrea să nu fiu nevoită să lucrez toată ziua," a spus ea, „căci îmi place foarte mult timpul meu liber. Și mi-ar plăcea să am vacanțe lungi în fiecare an. De asemenea, mi-ar plăcea să pot să călătoresc mult, pentru că acesta este unul dintre lucrurile mele preferate. Și, desigur, n-aș vrea să văd cum căsătoria mea se destramă, sau să fie nevoie să-mi părăsesc copiii. Consider asta total inacceptabil." Majoritatea lucrurilor pe care le-a enumerat nu erau aspecte ale vieții ei, pe care le-ar fi sacrificat pentru vindecare, ci dorințe pentru lucruri pe care nu le avea.

După ce Marta a terminat, cei mai mulți participanți au sărit cu tot felul de comentarii asemănătoare, spunând că nu erau dispuși să renunțe la multe pentru vindecare. Modul ei direct și plat de a spune lucrurile le dăduse permisiunea să se dezică de răspunsurile pozitive pe care le dăduseră, într-o doară, mai devreme. Erau ușurați să poată să evite posibilitatea înfruntării unor alegeri grele. Din păcate, nu puteți să vă impuneți propriile condiții și proprii termeni pentru vindecare. Pentru a găsi adevărata cale de vindecare, este nevoie de totul sau nimic. Dacă puneți condiții pentru vindecare, tot ce puteți să obțineți este vindecare condiționată.

DEPENDENȚA ȘI PRESUPUNEREA CĂ ALTCINEVA POATE SĂ O FACĂ ÎN LOCUL VOSTRU

Prin natura noastră, noi suntem creaturi dependente – ceea ce nu este cu totul rău. E o alinare să știm că putem să ne bazăm pe alții și că ei pot să conteze pe noi. Învățăm acest lucru ca ființe Tribale, adunându-ne în jurul membrilor mai slabi, ca să-i protejăm. Totuși, vindecarea este una dintre provocările vieții – probabil că cea mai extremă provocare – și cu ea, până la urmă, trebuie să ne confruntăm singuri. Desigur, alții pot să-și

ofere ajutorul, dar numai persoana bolnavă poate să facă lucrarea cea mai grea și mai profundă.

Atitudinile pozitive pe care le au oamenii față de voi în timpul vindecării voastre, pur și simplu nu sunt suficient de puternice ca să vă îmbunătățească starea fizică a corpului – mai ales dacă sunteți doborâți de fricile pe care le poate genera o boală, sau dacă o abordați în mod pasiv. O femeie pe care am întâlnit-o la un seminar suferea de lupus și de o depresie gravă. I-am vorbit despre nevoia de a salva un anumit nivel de speranță. „Las partea de speranță pe seama prietenilor mei și a bisericii," a spus ea. „Eu am destule de făcut – fie și numai că trebuie să mă trezesc în fiecare dimineață."

Acesta este un exemplu clasic al unei persoane care se bazează pe voința Tribală, ca să-i facă lucrarea ei interioară. Cu toată alinarea pe care o pot aduce prietenii și familia, acea putere este diminuată, atunci când cel care o primește nu încearcă să se ajute singur.

Într-o altă situație, i-am sugerat unui bărbat care se lupta cu un cancer de prostată și cu o depresie, să-și aloce o oră pe zi, care să fie „ora depresiei". În timpul acestei ore, i-am spus, trebuia să-și dea voie să plângă, sau să strige, sau să lovească într-o saltea – orice, care să elibereze furia, frica și supărarea care îi alimentau depresia. Dar, după acea oră, să intre în rugăciune, în meditație, sau să citească lucrări pline de inspirație, ca să revină într-un loc al speranței.

În acest fel, atunci când avea să-și întâlnească prietenii și familia, pentru sprijinul lor iubitor și pozitiv, el ar fi fost mult mai capabil să absoarbă energia puternică pe care ei o transferau înspre el.

Oricât de mult ne-am dori ca alții să poată să ne „ia patul în spate și să umble", în locul nostru, ei nu pot să o facă. Putem să fim deschiși, să primim iubirea și sprijinul altora, dar lucrarea efectivă care trebuie făcută poate să vină doar din interiorul nostru.

TRATAMENTELE COMPLEMENTARE

La diagnosticarea unei boli, este de înțeles că acest lucru poate să producă o mare confuzie. Ca și atunci când vă treziți într-o țară străină, spre care nu țineți minte să fi pornit în călătorie, s-ar putea să simțiți că nu știți ce să faceți, sau la cine să vă duceți, pentru ajutor. O minte închisă nu este de folos. Fiți deschiși la orice opțiune care vă poate ajuta. De la apariția posibilităților holistice de a aborda vindecarea, adoptarea unei atitudini negative față de medicina alopată a devenit populară în cercurile interesate de metodele de vindecarea alternativă.

De fapt, mulți oameni care sunt implicați într-un program de vindecare alternativă manifestă ostilitate față de orice sprijin din partea medicinei convenționale. Pe termen lung, aceasta poate fi o greșeală. Sentimentele negative puternice sau frica față de medicina alopată nu sunt un motiv suficient de bun pentru a o elimina ca posibilitate. Eforturile voastre de vindecare pot sfârși ca încercări de a fugi de medicina convențională, mai mult decât niște încercări de a vă îndrepta spre remedierea sănătății. Dacă hotărâți să mergeți pe calea holistică, trebuie să faceți aceasta după o cercetare serioasă a întregului spectru de opțiuni disponibile, în ambele zone ale medicinei. Dar țineți minte că, în multe cazuri, cel mai eficient lucru de făcut este să combinați ce este mai bun în ambele lumi.

În orice caz, imaginea medicinei alopate ca dușman nu mai este valabilă și nici folositoare. Deși, inițial, instituția medicală s-a împotrivit modalităților de vindecare alternative, ea a cunoscut o transformare majoră în ultimii ani, deschizându-se către reflexologie, chiropractică, masaj și acupunctură, folosirea vitaminelor, enzimelor, aminoacizilor și a altor suplimente alimentare și folosirea tratamentelor alimentare pentru a combate radicalii liberi – elementele din corp care susțin dezvoltarea bolii. Din fericire, medicina alopată și cea complementară au început să-și unească forțele, într-un mod care oglindește fuziunea contrariilor, caracteristică erei Vărsătorului. Păstrarea unei atitudini deschise către amândouă posibilitățile medicale oferă

avantajul unei varietăți mult mai largi de energii vindecătoare, din care să alegem.

Vorbind despre alegeri, cea mai înțeleaptă decizie pe care puteți s-o luați după primirea unui diagnostic inițial este să faceți rost de o a doua și chiar a treia opinie profesională. Țineți minte că fiecare medic are o modalitate diferită de tratare a fiecărei boli, astfel încât șansele sunt ca fiecare dintre ei să aibă păreri oarecum diferite. Deși, inițial, această diversitate poate să facă mai dificilă luarea unei decizii, pe termen lung este mai folositoare – pentru că a avea o varietate de opțiuni reprezintă speranța. În cazul meu personal, pe când căutam ajutor pentru durerile mele epuizante de cap, am cunoscut un medic ce era „expert" în tratarea afecțiunilor sinusurilor. După ce m-a examinat, el a spus – și îl citez direct: „Nu pot să fac nimic pentru dumneavoastră. Nu aveți la ce să vă mai așteptați, decât la o viață de durere neîncetată."

Dacă l-aș fi ascultat pe el, aș fi fost distrusă, ca să nu mai menționez că vorbele lui ar fi contribuit la implantarea unei gândiri extrem de negative în conștiința mea.

În schimb, am hotărât să verific alte surse din sfera terapeuților – atât alopate, cât și holistice – iar apoi am combinat ce a fost mai bun din amândouă domeniile, pentru programul meu de tratament. În cele din urmă, urmând sfatul unui medic minunat și al unui chiropractician talentat, am găsit o cale de ieșire din starea care mi-a pricinuit ani de durere. Însă a fost nevoie să caut dincolo de pronosticul primului medic.

Acea experiență m-a învățat cât de susceptibili suntem la opiniile așa-zișilor experți; o opinie este doar percepția unei persoane și n-ar trebui niciodată luată drept „ultimul cuvânt", în nici o situație.

Puse în fața diagnosticului unei tumori la sân sau la ovare, multe femei adoptă poziția de a nu vrea să fie „tăiate" prin operație. Cindy, o femeie pe care am întâlnit-o acum câțiva ani, a hotărât să-și trateze tumoarea malignă de la sân cu orice tratament medical alternativ disponibil. Tumoarea ei era extrem de agresivă,

pentru că îi ieșea prin piele, provocând sângerare constantă și durere îngrozitoare. După ce nici una dintre opțiunile acestea n-a dus la vreo ameliorare, a mers la un medic specializat în chimioterapie ușoară, combinată cu diverse tratamente energetice. Tumoarea i s-a redus cu cincizeci la sută. Însă, în două luni, a apărut din nou și au mai început să apară și alte excrescențe.

Atunci, Cindy a revenit la medicul care o ajutase să diminueze tumoarea și – deși acesta a pus-o din nou la tratament, i-a sugerat să-și înlăture, prin operație, acele excrescențe. Ea a refuzat să ia măcar în considerație acea opțiune. Credea că avea o minte și un spirit destul de puternice ca să învingă boala și simțea repulsie la gândul de a introduce cantități mari de chimicale în corp. Când am avut ocazia să lucrez cu ea, am avut o impresie foarte intensă că majoritatea energiei ei nu era chiar în corpul ei, ci era încă în căsnicia ei, care se deteriora rapid. Mi-a spus că soțul ei și familia acestuia au fost foarte critici față de interesul ei crescând pentru dezvoltarea de sine. De fapt, atmosfera de acasă devenise atât de insuportabilă, încât ea se mutase. Eforturile ei de a se întâlni cu soțul său în timpul următorului an, în speranța unei împăcări, au fost respinse. Ea a rămas cu impresia că el chiar dorise ca ea să se mute pentru o perioadă lungă de timp, dar îi lipsise curajul să spună acest lucru direct, așa că o forțase să ia decizia, făcându-i viața cu el, neplăcută. Fiindcă ea fusese cea care se mutase, a reieșit că ea a fost cea care a vrut divorțul.

I-am explicat lui Cindy că ea orienta, de fapt, energia de care avea nevoie ca să se vindece pe sine, spre vindecarea căsniciei sale. Corpul ei nu reacționa la toate eforturile de a se vindeca, pentru că acea energie puțină care îi mai rămânea, nu era suficient de puternică pentru a lucra cu tratamentele naturale. I-ar fi de un ajutor mult mai mare, i-am spus, dacă ar lucra cu un consilier, care ar putea s-o ajute să se elibereze de mânia pe care o ținea înăuntru față de soțul ei și de familia lui și să meargă mai departe cu viața ei. Fiindcă furia și situația ei conjugală îi consumau în întregime forța vitală, a trebuit să ia din nou în con-

siderare tratamentele alopate. Însă, pentru ea, acest lucru ar fi fost greu de făcut, pentru că ar fi însemnat că recunoaște, față de soțul ei și de „tribul" lui, că avuseseră dreptate în legătură cu interesul ei „nebun" pentru dezvoltarea personală. Și, totuși, trebuia s-o facă.

Ca să facem o schimbare în viață, trebuie să dăm drumul la ceva din trecut – o ușurare simbolică a energiei noastre. În cazul lui Cindy, eliberarea energiei din trecutul ei însemna părăsirea tribului care nu putea suporta persoana care vroia ea să devină. Când i-am explicat acest lucru, Simbolic a înțeles – însă, de fapt, nu putea să facă legătura cu imaginea la nivel emoțional. Deși mintea găsea un mare confort în ideea de a intra în puterea Individuală, energia ei nu era în stare să facă tranziția. În cele din urmă, cancerul i s-a împrăștiat prin tot corpul și ea a murit la un an de la diagnosticul inițial.

La un seminar pe care l-am ținut acum doi ani, o femeie pe nume Mary Ellen a povestit despre procesul ei de vindecare. După ce a fost diagnosticată cu cancer de tiroidă, medicul i-a recomandat să se supună unei terapii prin radiație. Ea a zis că se va gândi la asta. „La început, tot ce îmi spunea mă îngrozea," le povestea ea grupului meu de participanți. „Nu mă puteam închipui trecând printr-un tratament cu radiații. Întotdeauna mi-am imaginat radiația ca ceva care arde pielea de pe corpul omului. Cunoșteam foarte bine tratamentele alternative, dar nu unul anume pentru cancerul de tiroidă. Așa că am mers la câțiva profesioniști în vindecare holistică, pentru sfaturi – și i-am întrebat ce rezultate avuseseră în tratarea altor pacienți care aveau boala mea. Ei și-au spus poveștile de succes, alături de relatări despre pacienți al căror cancer s-a răspândit, iar numărul părea să fie egal. Cred că am fost dezamăgită, pentru că mă așteptasem să aud că toate persoanele pe care le-au tratat au fost vindecate, ceea ce – acum recunosc – era total nerealist din partea mea.

„Cu cât mă gândeam mai mult la situație, cu atât admiteam mai mult că, probabil, cel mai bun lucru de făcut pentru mine era să iau în considerație sfatul ambelor sfere ale medi-

cinei și să le combin – ceea ce am și făcut. Am urmat tratamentele cu radiație și am făcut acupunctură, terapie, mi-am schimbat alimentația, am făcut yoga – tot ce mi-a venit în minte. În șase luni, medicul meu m-a informat că boala intrase în remisie. I-am spus că preferam cuvântul „vindecată" și el mi-a spus, «Cred că și eu»."

În fine, cea mai înțeleaptă cale este să avem mintea deschisă la orice metodă pozitivă de vindecare, indiferent că e alopată sau holistică. Orice tratament care poate să vă aducă vindecarea și să aducă înapoi în corpul vostru speranța și puterea este demn de luat în considerare.

Puteți să folosiți vizualizarea, ca mijloc de a pune laolaltă toate elementele din programul vostru de vindecare. Cea mai eficientă vizualizare cu care am lucrat vreodată, în acest context, începe prin imaginarea propriei persoane în centrul unei roți cu multe spițe. Vizualizați fiecare spiță ca reprezentând una dintre opțiunile de vindecare pe care ați ales-o. De exemplu, o spiță să fie „rugăciunea", alta, „terapia prin vorbire", alta, „acupunctura", „grupul de sprijin", „atingerea vindecătoare", „medic priceput" și așa mai departe. De fapt, puteți să vizualizați efectiv cuvintele pe fiecare spiță, sau câte o imagine reprezentând modalitatea de vindecare respectivă.

Acum, vizualizați-vă stând culcați sau șezând în mijlocul acestei roți. Lăsați roata să se învârtă încet în jurul vostru. Vizualizați energia din toate aceste tehnici de vindecare curgând laolaltă în corpul vostru – nu ca discipline separate, ci ca o singură structură enormă, integrată, care își radiază puterea colectivă în sistemul vostru. În timp ce lucrați să vizualizați roata învârtindu-se, s-ar putea să vă ajutați cu muzică. Lăsați-vă să alunecați în forța vântului care este generat de mișcarea roții – un vânt care vă transformă corpul fizic în fluid, scurgând din sistemul vostru fiecare toxină și fiecare element de boală. Vizualizarea unei roți care se învârte este deosebit de eficientă, pentru că ea poate, efectiv, să vă genereze căldură în corp, creând o manifestare tangibilă a energiei vindecătoare.

EVITAȚI TENTAȚIA DE A VORBI PE LIMBA RANOLOGIEI

Înainte să trecem la metodele care să vă ajute să vă vindecați, aș vrea să ne întoarcem la subiectul cu care am început: pericolele inerente atunci când folosiți limbajul Ranologiei. Puține situații în viață pot să vă facă să vă simțiți mai înspăimântător de singuri decât groaza care se ridică în voi seara, atunci când soarele apune peste corpul și sufletul vostru, care sunt nevindecate. Ca reacție, atracția unei conexiuni puternice cu arhetipul „martirului" sau cu al „victimei" poate apărea aproape hipnotică, dar tentația de a deveni dependenți de sprijin este la fel de puternică.

O femeie, pe nume Belle, mi-a fost prezentată prin soțul ei, care m-a contactat pentru că situația îl depășea cu totul. Belle își rupsese piciorul cu trei luni în urmă. Până acum, spunea el, ea ar fi trebuit să se fi refăcut deja. Însă înainte de a-și rupe piciorul, Belle își informase familia că nu avea să mai joace rolul de menajeră a familiei. Nu avea să mai gătească și să se ocupe de curățenie și nici de vreo altă treabă prin gospodărie, pentru soțul ei și cei patru copii ai lor – doi adolescenți și doi mai mici. După ce și-a rupt piciorul, rutina ei zilnică era să se îmbrace de dimineață, să se așeze în același fotoliu din camera de zi și să citească sau să se uite la televizor. Râdea de situația ei, spunându-i familiei, „Vedeți, chiar și Dumnezeu vrea s-o iau mai ușor acum. El este de acord cu decizia mea, iar piciorul meu rupt este dovada."

Soțul lui Belle a încercat să ajungă la un compromis cu ea, dar era inutil. I-a promis să o ducă într-o vacanță minunată – care, pentru el, ar fi însemnat o subțiere substanțială a resurselor financiare – dar nici măcar asta n-a mișcat-o în vreun fel, nici la propriu, nici la figurat, din poziția ei în acel fotoliu.

Apoi, le-a spus copiilor să înceteze să mai strângă prin casă și să gătească, să vadă dacă asta avea să o motiveze. Rezultatul a fost că în casă era dezastru, iar el s-a săturat să-și scoată copiii în oraș la cină, la fast-food. Nimic nu dădea vreun rezultat. Mi-a spus că se gândise și la varianta să se mute cu copiii al-

tundeva, dar a renunțat la idee, pentru că nu prea putea să-și permită să țină două case.

I-am oferit acestui bărbat o perspectivă Simbolică asupra soției sale. De fapt, nu credeam că avea să fie de mare folos, dar nu știam ce altceva să spun – dacă nu va schimba nimic, m-am gândit eu, ar putea, măcar, să adauge un pic de umor la o situație foarte mohorâtă. I-am zis să se gândească la ea ca la o regină leneșă. Familia ar trebui să înceteze să-și orienteze toată atenția aspra ei – am spus – și să se concentreze, în schimb, asupra propriilor persoane și să se bucure împreună, lăsând „regina" să stea singură pe tronul său. Poate că excluderea din joaca lor ar motiva-o să vrea să facă din nou parte din familie, din moment ce responsabilitatea nu prea părea să o mai intereseze. El a râs un moment, la gândul că ea ar fi o regină leneșă, spunând că i se potrivea perfect. Dar, se îndoia că distracția în familie ar putea-o interesa mai mult decât cărțile ei și televizorul.

„Atunci scoateți televizorul din casă," am spus eu. „Cu alte cuvinte, limitați dimensiunea «curții» ei regale, iar asta ar putea să-i limiteze plăcerea. Dacă varianta cu jocurile nu o motivează, poate că plictiseala o să fie mai eficientă."

Acesta a fost sfârșitul discuției noastre. După ce s-a gândit o clipă, a spus că va duce televizorul în subsol. Astfel, copiii puteau să-l folosească, iar Belle, dacă vroia să se uite la televizor, va trebui să coboare măcar scările.

Cred că asta a avut efectul scontat, căci bărbatul nu m-a mai contactat, însă rezultatul acestei situații este mai puțin important decât felul în care ea ilustrează, în mod dramatic, puterea «ranologiei» de a-i controla pe alții.

La un alt seminar, un bărbat pe nume Julio, a vorbit despre lupta sa cu depresia și a povestit cum, într-un sfârșit, hotărârea soției lui de a-l ajuta să o depășească a dat roade. Julio intra și ieșea din depresie în mod regulat, deși situația se înrăutățea în mod special pe timpul iernii. Când era într-o stare de depresie, își petrecea sfârșiturile de săptămână doar în pat, ridicându-se numai ca să ia masa, iar apoi stătea în fața televizorului,

cu o privire lipsită de expresie, în timp ce mânca. Soția lui a încercat tot ce a putut ca să-l ajute să facă față acestei afecțiuni. Îi spunea să iasă, să ia masa în oraș, să meargă la un film, sau să plece undeva în week-end, numai ca să iasă, însă el respingea toate sugestiile ei.

„În sfârșit," spuse Julio, „ea nu a mai putut suporta; devenisem o pacoste egocentrică și a spus că nu-i mai păsa cât de deprimat eram. Ea avea de gând să trăiască o viață normală, cu sau fără mine. A început să iasă în oraș cu prietenii, și nu numai la sfârșit de săptămână, dar adesea și în timpul săptămânii. Jumătate din timp nu aveam idee pe unde era. Când venea acasă, îmi povestea ce bine se distrase, după care mă întreba dacă petrecusem o seară frumoasă, cu televizorul. Următorul lucru a fost că s-a mutat din dormitor, spunându-mi că nu mai aveam energia să-i trezesc pofta. Chiar mi-a spus că devenisem o pacoste de dimineața până seara. I-am răspuns că mai aveam nevoie de timp ca să mă vindec, la care ea a replicat: «Iar eu am nevoie de timp ca să evit să mă îmbolnăvesc, ceea ce înseamnă să te evit pe tine. Așa că, ia-ți tot timpul de care ai nevoie, pentru că eu am umplut locurile goale pe care obișnuiam să le împărtășesc cu tine – și știi ce? Cu fiecare zi, îmi este tot mai puțin dor de tine, pentru că tu nu ești o persoană de care să-i fie cuiva prea dor."

„La început, am fost rănit de remarcile ei și pe urmă m-am speriat. Nu puteam să suport gândul de a o pierde, așa că am luat decizia să mă decuplez de la depresie, chiar și dacă trebuia să joc teatru, ca și cum nu aș fi fost deprimat. Am început să mă forțez să ies în oraș cu ea și să facem lucruri împreună. Era foarte, foarte greu la început, pentru că încă eram foarte deprimat. Era ceva artificial să mă comport ca și cum nu aș fi fost deprimat, dar nu aveam de ales. În cele din urmă, însă, hotărârea cu care am luat-o, de fapt, mi-a vindecat boala, pentru că am început să simt că eram stăpânul stărilor mele, nicidecum controlat de depresie.

Acum, când simt că vine o schimbare de dispoziție, simt și că am de ales, să mă lupt cu ea. Iar pentru aceasta trebuie să-i mulțumesc soției mele."

Când oamenii permit unei „victime" să-i controleze din cauza unei răni sau a unei boli, sau când „victimele" își leagă suferința lor personală de o cauză din exterior, ele consolidează puterea Tribală negativă. Această putere cuprinde nu doar victimele, ci și majoritatea persoanelor care ar putea să creadă că ajută, când, de fapt, ele sprijină negativitatea victimei – sau, în limbajul programelor în doisprezece pași, le „fac posibile".

Am avut ocazia, acum câțiva ani, să cunosc un bărbat care spunea că suferă de sindromul războiului din Golf. Corpul lui Tyrone slăbea într-una. Îi căzuse foarte mult păr și avea dureri cronice în tot corpul, mai ales în picioare, ceea ce îl făcea să meargă foarte greu. Spunea că afecțiunea lui începuse cam la șase luni după ce s-a întors din război.

„Armata mi-a făcut asta," zicea Tyrone, „iar nenorociții ăia nu vor să recunoască. Nu numai că ar trebui să-mi dea o despăgubire financiară, pentru că nu mai pot să lucrez, dar ar trebui să-și ceară scuze în public pentru ce ne-au făcut – mie și celorlalți băieți în această situație. Să știți că noi suntem mulți. Nu sunt singurul. Și să vedeți ce mi s-a întâmplat: când m-am dus la spitalul veteranilor, ca să mă tratez și le-am spus doctorilor că eu și o mulțime de alți băieți care au fost în acel război avem sindromul Golfului, ei mi-au spus că nu există o asemenea boală. Știți ce înseamnă aceasta? Că eu inventez toată treaba asta. Așa că le-am spus: »Ei bine, dacă nu este sindromul războiului din Golf, atunci ce naiba e?» Ei au spus că nu erau siguri, dar mi-au sugerat să iau multe vitamine, să mănânc mai bine și să consult un terapeut. Cu alte cuvinte, îmi spuneau că sunt nebun."

I-am spus lui Tyrone că nu credeam că problema cea mai mare era insulta, cât era furia lui și faptul că starea lui devenise o declarație a sentimentului că fusese trădat de armată – puterea Tribală cu care el se identifica cel mai mult. El a recunoscut că se simțea complet trădat și abandonat de armată și a spus că

acum simțea că avea o obligație – să-i facă să recunoască public că folosiseră arme chimice, care au provocat îmbolnăvirea propriilor lor soldați. Aduna numele și adresele tuturor bărbaților și femeilor care aveau aceeași boală. Voia ca ei să-și unească forțele cu el și să atragă sprijinul mass-media – care, la rândul ei, ar face presiuni asupra armatei, să recunoască adevărul. Se bucura de sprijinul total al soției sale, zicea el, care făcea tot posibilul ca să-l ajute să aducă realitatea sindromului războiului din Golf, la cunoștința publicului.

L-am întrebat pe Tyrone care scop era mai puternic, dorința de a se vindeca sau nevoia de a demonstra că armata își trădase propriii oameni. El a răspuns că ambele erau scopurile lui și se întreba de ce n-ar putea să le atingă pe amândouă.

I-am spus că, pentru a reuși să le atingă pe amândouă, ar trebui să-și transfere starea mentală de la cea a războiului său „Tribal" la aceea de a face tot ce putea el pentru a se vindeca pe sine, mai întâi. Ar găsi mult mai mult sprijin printre cei care sufereau de aceeași boală, i-am spus, dacă ar deveni o persoană care a reușit să se vindece de boala de care sufereau toți. În acest caz, toți vor vrea să știe cum a reușit să se însănătoșească.

Tyrone a spus că, deși vedea logica acelei opțiuni, dacă s-ar vindeca, nu ar mai avea nici o dovadă fizică a bolii lui, astfel că nimeni nu l-ar crede – cu atât mai puțin armata.

L-am atenționat că, dacă era hotărât să se vindece cu aceeași viteză ca și „camarazii lui de Trib, răniți", de fapt, își calibrează viteza și nivelul de reușită a însănătoșirii la cele ale întregului Trib. Alegerea de a te însănătoși în ritmul grupului este întotdeauna riscantă, pentru că este o cale atât de greu de parcurs, mental și energetic. Și dacă nu se însănătoșea, la ce bun ar fi fost efortul lui, în cele din urmă?

Știam că ceea ce-i spusesem lui Tyrone făcuse un declic în mintea lui, dar, în același timp, puteam să văd că inima îi rămânea alături de camarazii săi de Trib, răniți. N-aveam nici o îndoială că avea să continue să încerce să le demonstreze oficialilor armatei realitatea bolii sale, în loc să-și orienteze energia

spre vindecarea corpului. Pentru că era pregătit să moară pentru cauza sa, caracteristic arhetipului „martirului", să schimbe viteza însemna pentru el să-și trădeze Tribul rănit.

Vreau să mai subliniez o dată faptul că sprijinul unui grup este esențial pentru călătoria de vindecare a unei persoane, însă trebuie să fie genul de sprijin care încurajează avansarea într-o direcție pozitivă. Acordați-vă câteva ore sau o zi pe săptămână, ca să vă curățați de sentimentele triste, copleșitoare și deseori deprimante față de boala voastră, însă, după aceea, îmbrățișați din nou energia speranței. Aici este momentul în care sprijinul iubitor al prietenilor și al familiei, alături de intervenția profesională, devine cel mai eficient – ca o modalitate prin care călătoria poate să devină mai puțin apăsătoare, ajutându-vă pe calea înapoi spre lumină.

Având acest lucru în minte, haideți să explorăm numeroasele opțiuni pe care le avem și care pot să ne ajute pe drumul către vindecare.

Capitolul șase

APRINDEREA FOCULUI LĂUNTRIC VINDECĂTOR

Una este să înțelegeți, la nivel intelectual, pașii pe care trebuie să-i faceți ca să vă vindecați, dar este cu totul altceva să înțelegeți ce aveți de făcut, la nivel emoțional. Ca să aprindeți focul vindecător, trebuie să credeți ceva cu toată inima voastră. Inima deține catalizatorul care provoacă o reacție de vindecare în lanț în restul circuitului corp-minte.

Cea mai mare iluzie New Age este că simpla conștiență poate vindeca ea singură. Credeți-mă, conștiența în sine nu face nimic. Hindușii și budiștii au numit ceea ce vedem și percepem în jurul nostru *maya* – iluzie. Să vă bazați doar pe conștiența intelectuală pentru vindecarea corpului înseamnă să vă bazați pe dorințe irealizabile. Este la fel de iluzoriu ca și folosirea cocainei și creează o dependență și mai mare; vă face să credeți că viața vi se schimbă, în timp ce vă face din ce în ce mai neputincioși.

Nu iadeșul e osul care vă trebuie, ci șira spinării.

Pentru a începe să combinăm puterea minții, a corpului și a spiritului într-o voință de vindecare, haideți să învățăm cum să folosim cele trei tipuri de percepții, schițate mai devreme și mai jos, ca să ne schimbăm mentalitatea – și să ne schimbăm viața. Interpretarea gândurilor, atitudinilor și provocărilor cu care vă confruntați în cadrul acestui model de a vedea lucrurile, structurat în trei aspecte – Tribal, Individual și Simbolic – vă va oferi un avantaj considerabil pentru vindecarea problemelor fizice, dar și a crizelor de viață.

Aceste moduri de a privi viața pot să vă dea trei perspective diferite asupra provocării voastre de vindecare și o mai bună înțelegere a ceea ce se întâmplă înlăuntrul și în afara voastră. Așa cum îi plăcea lui Carl Jung să spună, nici o problemă nu este rezolvată la nivelul la care a apărut; pentru a găsi o soluție, trebuie să urcăm la un nivel superior.

Cele trei coloane din model reprezintă cele trei forme de putere (Tribală, Individuală și Simbolică) și cele trei ere astrologice în care s-au dezvoltat. În fiecare coloană sunt chakrele care corespund fiecărui tip de putere și domeniul din viață care are legătură cu fiecare din chakre.

Chakrele sunt clare de la sine, în afară de a șaptea și a opta. „Grația" sau „contul bancar celular" este locul unde vă depozitați energia – sau grația Divină – de care aveți nevoie ca să dați putere corpului vostru și să îl vindecați.

Voi discuta mai detaliat despre a opta chakră în Capitolul 7 – dar, în esență, ea este o punte între conștiința noastră personală și conștiința impersonală a dimensiunii arhetipale. Ea conține modelele arhetipale, sau, altfel spus, temele sau imaginile recunoscute la nivel universal, care conferă o perspectivă impersonală asupra experiențelor omenești, derivată din ceea ce Jung numea inconștientul colectiv.

Atunci când suntem în stare să vedem evenimentele Simbolic și nu personal, putem să vedem anumite arhetipuri care lucrează înlăuntrul nostru, cum ar fi „copilul rănit", „salvatorul", „eroul", „mama", „tatăl", „femeia înțeleaptă" sau „bărbatul sălbatic". Arhetipurile nu sunt neapărat pozitive sau negative – ele sunt doar modele vechi, sau tipuri de comportament în care putem să cădem în orice clipă.

Analizându-ne reacția la o întâmplare ca reflectând un anume arhetip, putem să nu mai abordăm întâmplarea într-un mod prea personal și să încetăm să mai investim în ea energia celulară de care avem nevoie ca să ne vindecăm la nivel spiritual și fizic.

VEDEREA PE TREI COLOANE

BERBEC TRIBAL EXTERIOR	PEȘTI INDIVIDUAL INTERIOR	VĂRSĂTOR SIMBOLIC ARHETIPAL	(cultură) (putere) (mod)
3 respectul de sine	7 Contul bancar de grație		
2 Bani, Putere, Sex	6 Realitatea mentală	8 Dimensiunea arhetipală	
1 Familie	5 Voință, alegere		
	4 Emoție, Iubire, Iertare		

În timp ce învățați să folosiți Vederea pe trei coloane, țineți minte că ea nu este un sistem de gândire de tipul „bun–mai bun–cel mai bun". Fiecare fel de putere are să ne ofere ceva, care să ne ajute să trăim într-un mod echilibrat și conștient.

Puterea Tribală, de exemplu, corespunde cel mai mult lumii fizice și este cea mai exterioară formă de energie. Noi trebuie să adoptăm dimensiunea fizică pe care o întruchipează, la fel de mult ca și dimensiunea ei spirituală – nu să le separăm. Puterea Tribală vă dă posibilitatea să măsurați schimbările din viața voastră, în feluri mult mai tangibile decât puterea Individuală și cea Simbolică. Însă, în același timp, puterea Tribală poate să vă limiteze capacitatea de vindecare, dacă vă permiteți să gândiți în termeni ce pun condiții (de exemplu: „Dacă acest medicament își face efectul, poate că boala se va vindeca"). Din acest motiv, trebuie să gestionați cu grijă acest nivel de conștiință. Ați putea să practicați gândirea de tipul: „Acest tratament de vindecare își va face efectul la mine, pentru că eu știu de ce are nevoie corpul meu." Urmăriți de fiecare dată când aveți un gând Tribal negativ, de genul: „Nu sunt sigur dacă aceasta va servi la ceva", iar în clipa în care vă surprindeți un astfel de gând, apelați în mod conștient la energia celei de-a cincea chakră („voință" sau „alegere"), pentru a spune: „Eu fac alegerile de care am nevoie" – și aveți încredere că acele alegeri vor funcționa pentru voi. Dacă vă surprindeți gândindu-vă sau crezând că boala se vindecă doar cu ajutorul medicamentelor, trebuie să apelați la puterea voinței voastre Individuale, ca să hotărâți. De exemplu: „Orice se poate vindeca, iar eu pot să ating cea mai completă vindecare."

Folosirea puterii Individuale și Simbolice vă eliberează de prejudecățile și limitările temporale ale mediului vostru exterior. Puterea Simbolică vă permite să vedeți dincolo de iluziile fizice și să recunoașteți lecția pe care v-o oferă fiecare provocare pe care o înfruntați. Urcând spre nivelul Simbolic, unde timpul și spațiul nu sunt supuse limitărilor umane, puteți să vedeți lucrurile din această perspectivă, mai înaltă. Atunci, vă veți afla în poziția din care puteți trasa un curs al acțiunii, folosindu-vă de puterea

voinței la nivel Individual. Puteți să folosiți energia vederii Simbolice în toate aspectele vieții – de la crearea unui nou loc de muncă, până la eliberarea de trecut și trecerea mai departe.

Primul pas în folosirea Vederii pe trei coloane este să vă goliți de modelele de credință negative despre vindecare. Începeți prin a face un tabel cu trei coloane și notați numele celor trei tipuri de putere, în capul fiecărei coloane. Identificați două sau trei credințe de bază pe care le aveți, care se conectează la percepția și la puterea Tribală și Individuală – și notați-le în coloana potrivită din tabel. Aceste credințe pot fi negative sau pozitive. De exemplu: „Vindecarea este chinuitoare, lungă și grea" este un model negativ de credință, care decurge din puterea Tribală, așa că va trebui să-l înscrieți în coloana Tribală.

Credința că: „Boala conține un mesaj de schimbare pentru mine, iar eu trebuie să fiu receptiv la orice schimbare care este necesară", e un rod al puterii Simbolice, pentru că ea creează o stare mentală receptivă la detașare, la vederea lucrurilor în termeni arhetipali, mai degrabă decât personali. Așa că ea va trebui înscrisă în coloana Simbolică.

Aveți mai jos zece exemple de credințe pentru fiecare tip de putere. Motivul pentru care credințele Tribale sunt toate negative, este acela că perspectiva culturală Tribală e mai înclinată să se agațe de credințe negative, decât sunt celelalte două, deși puterea Individuală are și ea câteva credințe oarecum negative. Pe măsură ce vă dezvoltați vederea spirituală, veți putea să vă realizați mult mai bine puterea inerentă din voi (Individuală), în opoziție cu o atitudine de căutare a puterii în afara voastră (Tribală).

Credințe Tribale despre vindecare

1. Boala este un proces lung și chinuitor.
2. Bolile grave nu pot fi vindecate complet.
3. Doar medicina care se bazează pe folosirea medicamentelor este eficientă.

4. Boala este rezultatul stresului orientat către mine de la alți oameni.
5. N-am avut nici o legătură cu apariția acestei boli.
6. Sunt pedepsit pentru ceva rău ce am făcut cândva.
7. Dacă mă duc să fac tratament, înseamnă să recunosc faptul că am o boală mintală.
8. Doctorul meu răspunde de vindecarea mea.
9. Boala nu are nici o legătură cu starea mea emoțională sau psihologică.
10. E bine să mă târguiesc cu Divinul, pentru a mă vindeca.

Credințe Individuale despre vindecare

PARTEA NEGATIVĂ A MINȚII INDIVIDUALE

1. Boala mea este rezultatul negativității.
2. Boala mea implică un factor karmic.
3. Medicina alopată neagă puterea și eficiența medicinei holistice.
4. Meditațiile și alimentația îmi oferă suficient sprijin pentru a-mi vindeca boala.
5. Boala mea trebuie că-și trage rădăcinile din copilărie, deoarece copilăria mea a fost atât de dureroasă.
6. În cazul în care devin o persoană puternică și sănătoasă, voi fi singur/ă.

PARTEA POZITIVĂ A MINȚII INDIVIDUALE

7. Vindecarea este o călătorie spirituală.
8. Spiritul meu este mai puternic decât corpul meu fizic.
9. Sunt lecții pe care trebuie să le învăț în timp ce trec prin procesul meu de vindecare.
10. Pentru vindecare e nevoie să-mi asum responsabilitatea pentru acest proces.

CREDINȚE SIMBOLICE DESPRE VINDECARE

1. Eu fac parte dintr-un sistem universal al vieții.

2. Tot ce înseamnă viață îmi sprijină viața.
3. Identificarea tiparelor mele arhetipale mă ajută să-mi recunosc rolul în modelele comune la nivel universal.
4. Căutarea înțelesului Simbolic în experiența unei boli oferă un suport veritabil pentru calea fizică pe care trebuie s-o urmez pentru vindecarea mea.
5. Boala mea poate fi o modalitate de a primi o nouă orientare spirituală.
6. Căutarea motivelor negative pentru care o boală a apărut în viața mea are, în cele din urmă, o valoare infimă. Tot ceea ce contează cu adevărat, sunt alegerile pe care le fac astăzi.
7. Nu există alegeri greșite. Fiecare alegere în care cred, este o modalitate eficientă de vindecare.
8. Eu sunt tot timpul călăuzit către înțelesul și scopul vieții.
9. Timpul este o iluzie și, prin urmare, nu are putere în procesul de vindecare.
10. Vârsta nu nu are importanță în procesul de vindecare.

Iar acum, haideți să aplicăm Vederea pe trei coloane la o credință Tribală tipică și să vedem cum putem să o transformăm într-o percepție Simbolică. Începeți prin a scrie credința: „Boala este un proces îndelungat și dureros", în coloana Tribală. Apoi, treceți la nivelul Simbolic de percepție, unde timpul nu contează, iar durerea poate fi un învățător.

Percepția Simbolică poate dizolva puterea acelei credințe Tribale, văzând-o diferit; astfel, în coloana Simbolică, scrieți: „Vindecarea transcende timpul linear. Ea poate avea loc într-o clipă." Acum, trebuie să construiți o punte de acțiune, pentru a conecta cele două polarități. În coloana Individuală, creați puntea scriind: „Mă angajez să-mi concentrez atenția și voința pentru a-mi menține energia în momentul invizibil de aici și acum." Aceasta înseamnă că, de fiecare dată când simțiți că alunecați către un gând negativ, de genul: „De ce s-a întâmplat acest lucru?", sau că ascultați pe cineva rostind o astfel de credință, vă întoarceți spre o mantra interioară, care vă reorientează imediat

spre gândul transcendent că acea credință poate fi adevărată pentru acea persoană, dar nu și pentru voi. Această mantra poate fi simplă, cum ați spune: „Acel gând Tribal nu are autoritate asupra mea. Nu-mi voi atașa unul dintre circuitele mele la acel gând. Nu-mi voi irosi energia în astfel de gânduri."

Căutând să transformați credințele negative Tribale și Individuale despre vindecare, în credințe Simbolice, cheia este să vă păstrați obiectivitatea și detașarea. „Experiența mea cu boala" devine „experiența de boală". La nivel fizic, învățarea unui lucru prin boală este – în mod evident – un proces mult mai anevoios decât învățarea prin citirea unei cărți. Dar, la nivel Simbolic, ambele devin simple experiențe, prin care învățați. Trebuie să vă obișnuiți să vă vedeți propria boală în felul în care v-ați vedea mergând înapoi la școală. De fapt, atingerea unei stări de detașare a minții – chiar și numai pentru cinci minute pe zi – este atât de prețioasă, încât poate să-i insufle corpului vostru energia echivalentă a șase luni trăite în speranță veritabilă.

Detașarea nu este ușor de obținut. În cultura occidentală, termenul însuși poate fi negativ, reprezentând o atitudine rece și distantă, uneori implicând chiar aversiune sau resentiment. În vindecare, este mai înțelept să vă gândiți la detașare ca la o modalitate de a vă separa de fricile minții și de a vă percepe situația ca pe o experiență prin care treceți – și nu ca pe una care vă controlează viața fizică. O metodă eficientă de a atinge această poziție spirituală este să creați o mantră, o rugăciune sau o incantație, care să vă ajute să vă concentrați imediat asupra unei perspective transcendente. De exemplu, închideți ochii și repetați o frază ca aceasta: „În acest moment și întotdeauna, eu mă ridic dincolo de fricile mele" sau „Fricile nu mai au autoritate asupra spiritului meu". Puteți să faceți apel la o persoană spirituală, care reprezintă starea de conștiință pe care o căutați în acel moment – fie că este vorba despre Iisus, Buddha, Maria, Ramana Maharshi sau Teresa de Avila. Mantra sau rugăciunea nu trebuie să fie lungă și complicată. Cu cât mai scurtă, cu atât mai bine; concizia înseamnă putere, iar rugăciunile scurte sunt mai ușor de repetat.

Pe măsură ce faceți lista credințelor voastre pozitive și negative și le înscrieți în coloana potrivită, încercați să estimați nivelul la care sunteți conectați energetic cu fiecare credință negativă. Pe de altă parte, măsurați volumul de energie pe care ați vrea să-l transmiteți în fiecare credință pozitivă.

De exemplu, credința negativă: „Vindecarea este chinuitoare, îndelungată și grea" s-ar putea să aibă asupra voastră o autoritate considerabilă, pe când credința pozitivă: „Sunt capabil să vindec orice" ar putea fi ceva ce v-ar plăcea să credeți, dar nu sunteți încă în stare să stăpâniți pe deplin. În acest caz, faceți o însemnare, că ați vrea să direcționați un procent important din energia voastră în acel model de credință. La fel, ați putea să marcați conexiunea voastră cu fiecare credință, doar scriind în dreptul fiecăreia „activă" sau „inactivă". Încercați să distingeți bine dacă o convingere este doar o idee intelectuală, sau deține, de fapt, o autoritate efectivă asupra voastră. După cum am spus, ideile intelectuale nu au nici o putere de vindecare.

Acest exercițiu nu poate fi terminat într-o zi și nici măcar într-o săptămână. Nu vă simțiți frustrați dacă, la început, puteți să faceți o listă cu doar câteva credințe. Vă va trebui mult efort conștient ca să descoperiți toate modelele de credințe de care să vă agățați. Gândurile și atitudinile vor apărea în diferite situații și conversații din viața de zi cu zi, arătându-vă propriile voastre credințe. Diverși oameni scot la iveală diferite părți din voi; unii aprind focul părții încrezătoare a personalității voastre, în timp ce alții vă activează fricile. Fiecare model de credință merită să fie examinat, așa că păstrați întotdeauna un caiet prin preajmă, special ca să vă înregistrați gândurile și amintirile pe care le declanșează acest proces. Țineți minte că, de obicei, modelele negative de credințe duc la modele de comportament negative. Lucrați sistematic înapoi pe modelele de comportament care vă neliniștesc, până ce discerneți credințele care stau la baza lor.

Spre exemplu, dacă remarcați că o boală care revine periodic este provocată sau accentuată de un regim încărcat de alimente rafinate și zahăr, ați putea identifica legătura între acest

comportament negativ – consumarea alimentelor respective – și credința că nu aveți nici o legătură cu apariția bolii.

Dacă vi se pare că vă loviți de un zid, în încercarea de a vă identifica credințele, încercați să vorbiți cu sora, sau cu fratele, sau cu un alt membru al familiei, despre atitudinile comune și despre diferențele dintre voi. Mențineți conversația la un ton neutru – în fond, voi vreți doar să aflați mai multe despre credințele conștiente și inconștiente ale tribului vostru.

De asemenea, dacă lucrați într-un birou, întrebați-vă colaboratorii în care aveți încredere, sau colegii de muncă mai prietenoși, despre felurile de credințe care cred ei că vă leagă și vă conduc în cadrul activității din birou. Deși a vă adresa altor oameni pentru o „verificare a percepției" poate părea o sarcină penibilă la prima vedere, o veți găsi folositoare în structurarea modului în care gândiți despre problemele care apar, în mod firesc, în procesul de vindecare.

De exemplu, s-ar putea ivi o situație la serviciu, în care să simțiți că n-ați contribuit la un anumit proiect la fel de mult ca și colegii voștri. Este aceasta o apreciere corectă, sau vă spuneți acest lucru pentru că întotdeauna v-ați perceput propria persoană ca pe cineva care nu face ce trebuie ? Întrebați-vă colegii în care puteți să aveți încredere dacă ei simt la fel față de ei înșiși sau față de voi. Dacă aveți impresia că tot ce n-a mers bine la serviciu a fost întotdeauna din vina voastră, întrebați-i dacă acesta este felul în care vă văd și ei, sau dacă faceți o presupunere prin care vă auto-pedepsiți.

Dacă aveți un învățător spiritual, sau dacă aparțineți unei religii, mergeți la preot, la rabin, lama sau la conducătorul vostru spiritual și cereți ajutor în a găsi răspuns la întrebările tulburătoare, de genul: „Am dat eu, oare, greș în stabilirea unei conexiuni cu Divinul, pentru că n-am urmat niciodată o practică spirituală clasică?" O întrebare și mai folositoare ar putea fi: „Oare bunătatea față de alții poate fi considerată o practică spirituală?" Aceste întrebări – și dialogurile care rezultă atunci când

cereți părerea altor oameni – pot să vă ofere un confort enorm sau să vă îndrume pentru a crea o direcție pozitivă pentru sine.

Următorul pas în Vederea pe trei coloane este să vă examinați relațiile cu ceilalți. Scopul acestui pas este să vă ajute să evaluați cât de multă energie mai investiți în trecut, lăsând-o să se scurgă din viața și din sănătatea voastră prezentă. Exact cum ați estimat cantitatea de energie pe care o alocați credințelor pe care le aveți, acum veți măsura energia pe care o „cedați" relațiilor voastre. Odată ce conștientizați vechile conexiuni dăunătoare, puteți să învățați să încetați să mai face investiții energetice atât de proaste. Țineți minte că vindecarea este o sarcină „costisitoare" din punct de vedere energetic – și va fi nevoie să vă regrupați toată energia vitală în „contul vostru bancar de grație" imediat, actual. Trebuie să fiți prezent, ca să câștigați – să vă vindecați.

Faceți o listă a relațiilor din viață, despre care simțiți că sunt incomplete într-un fel oarecare – scriind inclusiv numele persoanei și motivul. Includeți în listă și relațiile din trecut, cu părinții sau cu frații/surorile, cu prieteni și colegi de serviciu, așa cum vă vin în minte. Puteți să-i includeți pe listă pe mama sau pe tata, de exemplu, dacă mai simțiți că ei nu v-au acceptat niciodată ca persoana care ați devenit. Poate unul dintre părinții voștri a murit pe când erați copil, lăsându-vă cu sentimentul că ați fost abandonat – sentiment care încă nu s-a vindecat. Sau ați putea simți că l-ați rănit pe unul dintre părinți, sau pe amândoi, într-un anume fel și încă mai păstrați un sentiment profund de vinovăție. Dacă simțiți că treaba neterminată cu un părinte vă angajează un procent mare din energie, atunci notați și acest fapt. Ați putea folosi fraze de genul: „scurgere majoră de energie" sau „scurgere minoră de energie", pentru a le deosebi.

Trebuie să acordați același fel de atenție tuturor celorlalte relații, care încă mai contribuie cu o influență negativă în viața voastră – parteneri de afaceri, legături romantice, prietenii care au eșuat. Notați cât de multă energie generați către oamenii pe care îi invidiați, sau de care vă este frică. Cu fiecare dintre aces-

te relații, fiți siguri că ați identificat și tipul de sentiment negativ pe care i-l asociați – motivul pentru care încă mai transmiteți energie în direcția lor. În sfârșit, dacă aveți oarecare asocieri negative cu locuri fizice – fie orașe sau țări, ori chiar școlile pe care le-ați frecventat, sau casele și cartierele în care ați trăit cândva, urmați același proces de evaluare a energiei.

Ca regulă, majoritatea asocierilor voastre negative vor aparține coloanei Tribală. Cea mai mare parte din durerea pe care o primim și o generăm, vine din problemele din anii copilăriei noastre, din relații și din ocupație. Avem probleme legate de bani, putere, sexualitate și modul în care ne autoapreciem. Deși călătoria vieții este esențialmente spirituală, noi ne descoperim spiritul prin experiențe în lumea fizică. Cu cât deveniți mai puternici și mai conștienți în spiritul vostru, cu atât mai mult puteți să întoarceți această energie pozitivă către tărâmul material, către lumea din jurul vostru, către relații, spre familie și profesie.

În sfârșit, puteți să aplicați Vederea pe trei coloane la modelele voastre de comportament, folosind aceeași metodă. O formă de raționament Simbolic este să identificați modelele arhetipale active în voi, cum ar fi cel al „copilului rănit" sau al „salvatorului". Folosirea unei abordări arhetipale vă permite să vă observați propriul comportament dintr-o poziție mai detașată și mai îngăduitoare.

Faceți o listă cu unele dintre propriile voastre probleme legate de bani, sex și putere. Nu reușiți să nu cheltuiți? Sau folosiți sexul ca pe o modalitate de a evita intimitatea? Vă este frică să vă exercitați puterea, pentru că tatăl vostru era arogant – sau o folosiți într-un mod nepotrivit, din același motiv? Observați din nou că majoritatea acestor probleme de comportament se aranjează tot în coloana Tribală, chiar și probleme legate de faptul că nu sunteți în stare să iertați pe cineva.

Presupuneți că aveți următoarea problemă: Cu toate că iertarea este o treabă a inimii (a patra chakră), motivul pentru care nu puteți să iertați are, probabil, legătură cu o problemă

Tribală, cu un sentiment de trădare sau de violare, într-un fel oarecare (prima chakră).

Acum, concentrați-vă atenția asupra punctelor pe care le-ați înscris în coloana Tribală. Pentru fiecare model de credință, relație sau comportament negativ, descrieți care credeți că ar putea fi sensul Simbolic. De exemplu, credința că „Întotdeauna îi ajut pe alții, care nu apreciază tot ceea ce fac pentru ei," luată Simbolic, reprezintă ocazia de a înțelege arhetipul „salvatorului" din voi – nevoia de a renunța eroic la voi înșivă, pentru a salva pe altcineva. Ca multe alte arhetipuri, „salvatorul" poate fi un rol pozitiv, dar, cel mai adesea, el conduce spre un comportament auto-destructiv, pozând în altruism. La un moment dat din istoria omenirii, salvatorul era un erou adevărat, însă, în general, salvarea se făcea în numele tribului și pe seama salvatorului.

După ce ați identificat înțelesului Simbolic, întrebați-vă, „Ce-aș putea să fac, pentru a corecta acest comportament și ca să aduc puterea și forța înapoi, în sistemul meu?" Apoi, scrieți răspunsul, în coloana Individuală.

De exemplu: „Înainte să-mi ofer ajutorul cuiva, îmi voi analiza mai atent motivațiile pentru care mă ofer. Dacă motivația este să salvez sau să consolez pe cineva, voi încerca să identific motivul pentru care am nevoie să mă comport în acest fel."

Ați putea să vă întrebați: „M-au rugat ei să-i ajut, sau m-am oferit eu voluntar, dinainte, din nevoia mea de a-i face să aibă nevoie de mine?"

În cupluri, acest fel de „altruism" poate lua forma unui partener care îl „salvează" pe celălalt – un alcoolic, de exemplu – într-un mod care îi dă posibilitatea acestuia să continue să bea. Sau, dacă partenera voastră vorbește despre o problemă de la serviciu, voi săriți repede și oferiți modalități de a o „aranja" , când, de fapt, tot ceea ce își dorește ea este să o asculte cineva și să o compătimească. Ba, s-ar putea chiar să fie nevoie ca partenera voastră să treacă singură prin aceasta, iar încercarea voastră de a o „salva" poate, de fapt, să intre în conflict cu ce are ea de făcut.

Folosind aceste trei moduri distincte de a vă evalua credințele și comportamentele, puteți învăța să vă rezolvați problemele și să influențați pozitiv situațiile.

De exemplu, căutând înțelesul Simbolic al unei provocări, reușiți să vă detașați energia de frica legată de acea provocare. Percepția Simbolică vă permite să vă creați opțiuni pe care, altfel, n-ați fi fost în stare să le concepeți, în cadrul restrâns al vederii Tribale. Introducând percepția Simbolică pe tărâmul Tribal, sau în lumea de zi cu zi în care trăiți, veți putea să vă reorganizați mediul fizic, potrivit unui scop care conectează puterea corpului vostru cu spiritul.

De exemplu, dacă aveți impresia că sunteți pedepsiți pentru ceva rău ce ați făcut, înlocuiți aceasta cu percepția Simbolică, prin care: „Fiecare boală este o posibilitate de a afla ceva despre mine însumi." Atunci, puterea voastră Individuală devine mijlocul prin care creați un model de comportament cu suficientă determinare pentru a vă activa în corp energia care vibrează la nivel Simbolic.

Puteți să folosiți aceste trei forme de percepție și putere în fiecare sferă a vieții – să rezolvați probleme, să înțelegeți conflictele din cadrul unor relații, să apreciați binecuvântările care apar în viața voastră și – desigur – să intensificați procesul de vindecare. Coloana Tribală este coloana care conține probleme; coloana Individuală este coloana de activități. Voința și acțiunile noastre Individuale sunt cele care ne scot din zăpăceala nediferențiată a gândirii Tribale în lume – și pe urmă, prin lume, spre spirit și spre vindecare. Iată de ce, trecerea la acțiune este absolut crucială pentru schimbarea credințelor și a comportamentelor negative adânc înrădăcinate și pentru a progresa în vindecare.

Îmi dau seama că este o procedură complexă, așa că, haideți să mai vedem un exemplu, ca să fiți siguri că ați înțeles-o. Mai întâi, notați în coloana Tribală o credință, o relație, sau un comportament negativ. Un exemplu deosebit de caustic de credință Tribală este acela că anumite rase, naționalități sau religii – altele decât cele în care v-ați născut – sunt inferioare. Cu toții

cădem pradă acestei forme de credință, într-un fel sau altul, dar aceste credințe există doar la nivel exterior și fizic și nu au semnificație la nivel Simbolic.

Apoi, treceți la coloana Simbolică și creați o modalitate logică de a vedea acea credință, relație sau comportament, astfel încât să vă sporiți puterea personală.

O formă a gândirii Simbolice este să vedeți problema în termenii unui principiu universal. În cazul unei credințe rasiste sau naționaliste, aceasta ar putea consta, pur și simplu, să din a spune: „Cu toții Una suntem." Acum, în coloana Individuală, descrieți un plan de comportament care v-ar putea ajuta să realizați trecerea de la conștiința Tribală, la cea Simbolică.

Dacă încercați să efectuați o vindecare fizică sau psihică, ați putea să scrieți că aveți nevoie să căutați un grup de sprijin sau un terapeut, sau să vă creați o disciplină interioară nouă, cum ar fi ținerea unui jurnal în care să înregistrați toate lucrurile pentru care sunteți recunoscători, în fiecare zi a vieții voastre. Prin aceasta, țelul vostru, este să construiți o punte între coloana Tribală și cea Simbolică, prin angajarea la o acțiune personală, prin care să puteți absorbi, în sistemul vostru fizic, energia pozitivă eliberată de la nivelul Simbolic de raționament.

Ca să ne întoarcem la exemplul credințelor rasiste și naționaliste, sfatul meu cel mai bun ar fi să vă schimbați vocabularul. Aceasta este lucrarea activă, ca să vă conștientizați propria perspectivă și să o schimbați.

Urmăriți cum spuneți „noi" în loc de „eu", în anumite situații; fiți conștienți de poziția voastră de apărare față de alții; începeți să vă puneți la încercare sentimentul de identificare cu națiunea sau cu grupul vostru etnic. Începeți să gândiți și să vorbiți despre voi înșivă ca despre o ființă globală, în loc de una etnică. Este, oare, creșterea șomajului o problemă mai mică în Japonia, decât în Statele Unite? Este conflictul etnic o dilemă doar pentru națiunile africane și balcanice?

Odată ce veți înțelege cum să lucrați cu Vederea pe trei coloane, folosiți metoda sistematic, astfel încât să vă ajute să vă

vindecați, întrucât este un instrument puternic. Dar el nu e menit să fie folosit singur. Am enumerat o serie de alte moduri folositoare de a vă aprinde focul vindecător – o putere ce, odată aprinsă, nu are restricții. Folosiți-le pe unele sau pe toate, în combinație cu Vederea pe trei coloane, pentru a vă maximiza potențialul de vindecare.

COMBUSTIBIL PENTRU FOC

Învățați să spuneți nu

Cel mai important lucru pe care puteți să-l faceți pentru voi înșivă, într-o situație de criză, este să învățați să vă gestionați timpul. Trebuie să vă puneți pe voi primii pe ordinea de zi. Cea mai bună modalitate prin care puteți să faceți aceasta, este să învățați să spuneți *nu*. Nu mai puteți să vă permiteți să trăiți cu percepția că veți pierde ceva care poate să vă schimbe viața, doar pentru că nu sunteți acolo – fie că evenimentul este un film pe care îl va vedea toată lumea, o nuntă în familie, sau o întâlnire de afaceri.

Trebuie să rămâneți concentrați pe faptul că, acum, sunteți doar aici și nu știți ce o să vă aducă ziua de mâine. În esență, întrebările sunt aceleași – fie că sunteți complet sănătoși, sau încercați să vă vindecați: „Este acesta un lucru în care aș vrea să-mi investesc timpul acum? Nu administrez, oare, greșit darul prețios al timpului, pentru că mi-e frică să nu pierd ceva?"

De fiecare dată când vă aflați într-o situație de criză a vieții, puneți-vă următoarele întrebări:

1. Cine sunt cei mai importanți oameni din viața mea?
2. Îmi investesc eu timpul în persoanele și în lucrurile care contează cel mai mult pentru mine – atât pentru vindecare, cât și pentru a trăi o viață plină de sens?
3. Dacă nu, ce sunt dispus să fac în această privință?

Deși aceste întrebări de evaluare pot părea mai importante în timpul unei perioade de tranziție – când aveți o criză de vindecare, sau o „urgență spirituală" – ar trebui să vi le puneți sistematic și pe parcursul vieții. Așa cum trebuie să vă conservați energia și să o folosiți în mod înțelept, trebuie să învățați să vă folosiți și timpul în mod înțelept. S-ar putea să fie nevoie să scurtați timpul pe care-l petreceți cu persoane a căror orientare și al căror comportament nu se mai potrivesc cu nevoia voastră de vindecare.

Nu spun acum că, dacă încercați să vindecați un bolnav de cancer sau o persoană cu un antecedent de incest, ar trebui să petreceți timpul doar cu supraviețuitori ai cancerului sau ai unui incest. Dar, dacă în viața voastră există anumite persoane – prieteni, rude sau parteneri de afaceri – care vorbesc și acționează într-un mod negativ, care nu-și respectă corpurile, sau care vă încurajează să vă comportați într-un fel care nu vă ușurează vindecarea, ar trebui să vă întrebați dacă puteți să vă permiteți să vă petreceți timpul cu ei. Doar faptul că cineva vrea să-i fiți prieten ar putea să nu fie un motiv suficient de puternic pentru a-i dedica din timpul vostru, în acest moment al vieții.

Nu spun nici că trebuie să „faceți ceva folositor" în fiecare clipă, mai ales dacă „să faceți ceva" începe să capete forma unei adevărate obsesii legate de activitate și de productivitate.

Să folosiți înțelept timpul înseamnă să lăsați spații goale pentru voi înșivă, aparent pentru a nu „face" nimic, dar, de fapt, astfel încât să lăsați noi idei și noi sentimente să iasă la vedere.

Această „inactivitate" este principiul care stă și în spatele meditației, doar că puteți să folosiți respectiva calitate, pentru a vă deconecta propria persoană de la griji și preocupări, pe tot parcursul zilei. În acest sens, o boală, o traumă sau o criză pot să devină o ocazie de a vă explora viața într-un ritm mai lent.

A spune „nu" la cererea de a face ceva poate însemna că spuneți „nu" la a face ceva, doar ca să fiți ocupați cumva. Acest principiu poate fi și un mod util de contrabalansare în a doua metodă de aprindere a focului vindecător.

Schimbați imediat cursul

Vindecarea este o provocare a „timpului prezent". Mulți oameni își încep procesul de vindecare prin studierea fiecărei forme de tratament disponibile. Însă pe parcursul acestei căutări, de fapt ei nu fac nimic în legătură cu starea lor. Își imaginează că acele cunoștințe pe care și le vâră în cap sunt, de fapt, o forță vindecătoare. Oamenii îmi spun deseori că, pur și simplu, nu sunt siguri care tratament este cel mai bun pentru ei, iar până când o să-și dea seama, se simt „mai în siguranță" nefăcând nimic. Eu înțeleg prin asta că ei nu sunt gata să facă schimbările necesare în viețile lor. Ascultând modul în care își justifică incapacitatea de a lua o decizie, am uneori impresia că, stând pe loc, ei reușesc – cel puțin temporar – să mențină iluzia că, de fapt, nu sunt bolnavi. Poate că preferă să creadă că se află în mijlocul unui coșmar, din care, în cele din urmă, se vor trezi. Acest fenomen se întâmplă cel mai adesea în cazurile când oamenii încă nu au nicio durere fizică asociată cu boala.

Amânarea deciziei de a schimba macazul este mai mult decât neînțeleaptă – este chiar periculoasă. E mult mai înțelept și mai sigur să începem de undeva, decât să nu facem nimic. Fiecare alegere pozitivă este bine venită și activează un nou curent de energie în viața voastră. Un pas nou sau o schimbare nu trebuie neapărat să fie mare, ca să fie eficientă. Pe parcurs, continuați să studiați temeinic toate informațiile care vă îmbogățesc cunoștințele despre ceea ce este necesar pentru vindecare. Introducerea unei schimbări în alimentație, sau adăugarea unui regim de exerciții este un început bun. Ați putea începe cu o plimbare în fiecare zi, sau să urmați cursuri de yoga. Dacă nu puteți să găsiți un profesor de yoga, cumpărați casete video cu instrucțiuni, sau alte exerciții de relaxare. Citiți cărți despre tratamente alternative și încercați-le pe unele dintre ele, pe loc. Dacă simțiți că aveți nevoie de sprijinul unui grup, mergeți la un centru de resurse de sănătate holistică, sau la un magazin cu alimente sănătoase și aflați care sunt grupurile de sprijin de pe listele lor. Dacă simțiți că un psihoterapeut v-ar fi de folos, atunci

căutați unul. Puteți face toate aceste schimbări în timp ce căutați să aflați și alte păreri medicale. Mai presus de toate, aduceți-vă aminte, pe cât de des puteți, că nu vă puteți permite să cădeți pradă unui mod de gândire de tipul „Voi începe mâine". În procesul de vindecare nu există decât „acum". Mâine, după cum spune, nu vine niciodată cu adevărat.

Practicați gândirea ciclică

Percepția că timpul și viața sunt experiențe lineare stânjenește procesul de vindecare. Exemple: „Dacă acest tratament nu da rezultate timp de o lună, înseamnă că nu are efect, iar eu nu mă vindec" și „La vârsta mea, la ce mai pot să mă aștept?" Atenția voastră ar trebui îndreptată nu pe „timp", ci pe ciclurile naturii, care sunt oglindite în multe alte procese. În natură, anotimpurile care aduc căldură, confort și randament sunt urmate, inevitabil, de perioade de frig, de dificultăți și restriște, însă aceste perioade grele, la rândul lor, sunt urmate de o revenire a căldurii și a bucuriei. Puține tradiții înțeleg acest principiu și această curgere ciclică mai bine decât chinezii, a căror spiritualitate, ca și cea a indienilor americani, este strâns legată de Pământ. După cum se spune în Tao Te Ching (77):

Calea către Rai este precum îndoirea unui arc.
Susul îl apasă în jos; josul îl apasă în sus.
De la cei care au mai mult, ia;
celor care nu au destul, le adaugă.
Prin urmare, Calea Raiului–
înseamnă reducerea a ceea ce este în exces
și sporirea a ceea ce este insuficient.

(tradus în limba engleză de Robert Henricks)

Atunci când vă aflați în iarna bolii voastre, s-ar putea să vă simțiți ca și cum ciclul nu va mai reveni niciodată la vară, dar atunci este momentul când devine esențial să fiți disciplinați în gândire. Acordați-vă câteva minute și amintiți-vă o perioadă pre-

cedentă din viața voastră, când părea să nu aveți deloc noroc. Evocați felul în care v-ați simțit atunci, luând aminte la senzațiile din corp, pe măsură ce retrăiți acele sentimente de deznădejde. Apoi, evocați momentul de cotitură și lăsați-vă în voia sentimentului crescând de ușurare și încredere, când lucrurile au început să se schimbe în favoarea voastră. Nu trebuie să fie un eveniment major; poate fi, pur și simplu, un moment în care v-ați aflat într-o echipă, într-un joc pe care, în cele din urmă, l-ați câștigat, sau ați primit o scrisoare de împăcare de la un prieten pe care ați crezut că l-ați pierdut. Rezultatul final este mai puțin important decât capacitatea de transformare a evenimentelor. Poate că ați pierdut jocul următor; prietenia poate că s-a terminat, în cele din urmă. Și, într-o zi, veți expira fără să mai inspirați din nou. Dar, țineți minte că vindecarea este, mai presus de orice, o experiență de învățare, iar una dintre lecțiile ei cele mai importante e că, în viață, nimic nu este permanent, ci totul e curgere, transformare. Dacă puteți să învățați să acceptați schimbarea cu indiferență, veți putea să stăpâniți mult mai multe decât doar boala.

Gândirea ciclică este și unul dintre mijloacele cele mai eficiente de a învăța iertarea. Deși este greu să ne eliberăm de nevoia de dreptate personală și de ceea ce am putea simți că este răsplata sau pedeapsa potrivită, dintr-o perspectivă Divină, aceasta nu ține de noi, mai mult decât ar ține ceea ce ne așteaptă pentru propriile noastre fapte.

La unul dintre seminarele mele, am cunoscut un medic foarte amabil și grijuliu, care lucra la un spital pentru veterani, unde erau soldați răniți în luptă. El simțea că îi era dat să facă acest lucru, pentru că, încă din copilărie, avusese vise în care era soldat în Războiul Civil și ucidea fără milă. Munca lui a devenit un mijloc de a contrabalansa crimele pe care le făcuse în „viața trecută". Deși poate simțea că ar fi meritat să fie pedepsit pentru lipsa lui de milă, justiția Divină a ales, în schimb, să-l lase să dea dovadă de milă, în viața lui prezentă.

Când vă simțiți copleșiți de incapacitatea voastră de a ierta vreun rău sau o jignire care vi s-a făcut, aduceți-vă aminte de

vechile învățături despre legile karmei, care au ecou în învățăturile creștine: *Ce dai, aia primești* – în această viață sau în următoarea. Nu voi sunteți în măsură să decideți natura dreptății la nivel personal, ceea ce este chiar mai bine, din moment ce dreptatea omenească este, deseori, mult mai dură și mai puțin echilibrată decât dreptatea Divină. Singura voastră sarcină este să învățați să iertați – și să chemați înapoi energia pe care o irosiți pe evenimente din trecut.

O parte din problema legată de mentalitatea de victimă este că ea trece cu vederea felurile în care noi înșine perpetuăm ceea ce ni s-a făcut nouă. Data viitoare când sunteți copleșiți de gânduri furioase în legătură cu o jignire din trecut, încercați acest exercițiu de iertare. Analizați-vă foarte minuțios acțiunile de săptămâna trecută și vedeți dacă n-ați comis același fel de nedreptate sau de abuz, de pe urma căruia ați suferit. Nu trebuie să fie ceva dramatic. Ați putea simți, de exemplu, că în copilărie ați fost judecat greșit de o altă persoană și că aceasta a influențat felul în care oamenii vă văd astăzi. Chiar și simplul fapt de a fi fost neînțeles de un părinte sau de un profesor, într-un moment foarte important, poate continua să vă apese. Când simțiți acea povară, analizați dacă nu ați judecat pe cineva într-o manieră similară. La început, modul în care judecați o altă persoană poate părea fără legătură. Nu vă place felul în care se îmbracă un bărbat și îl considerați ca fiind nepriceput. Poate că, după aceea, transformați judecata respectivă în bârfă. Sau comentați că o anumită femeie a atins o anumită poziție în carieră, insinuând că este lipsită de etică sau necinstită.

În acest fel, o judecată aparent inocentă și măruntă poate avea consecințe grave. Trebuie atât să vă iertați pe voi înșivă pentru că ați emis acea judecată, cât și să iertați persoana care v-a judecat pe nedrept, cu mulți ani în urmă.

S-ar putea să vă ajute cuvintele din Rugăciunea către Dumnezeu: „Iartă-ne nouă păcatele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri." În măsura în care îi iertăm pe alții, suntem iertați și noi.

Stabiliți-vă scopuri realiste

Deși toate lucrurile pământești se schimbă – ele nu se schimbă neapărat peste noapte. Mulți oameni care vin la seminariile mele presupun că o să stăpânească, într-o zi, talente intuitive, pentru care mie mi-au trebuit cincisprezece ani ca să le dezvolt în întregime. Clarviziunea imediată este posibilă, desigur, dar un scenariu mai probabil este acela că vă veți dezvolta propriile capacități intuitive, luând aminte la principiile energiei. La fel cum, deși e posibil să puteți adopta un nou punct de vedere sau perspective noi și să vă vindecați într-o clipă, mai probabil este că va fi nevoie să lucrați conștient cu învățături holistice, pentru o perioadă lungă de timp. La fel cum nimeni nu poate să învețe să alerge la maraton într-o zi, o viață sănătoasă sau vindecarea unei boli necesită să practicați sistematic orice discipline de vindecare adoptați – fie ele tratamente medicale, schimbări în nutriție, un regim de exerciții, vizualizări sau meditație.

Multe forme noi de frică apar ca urmare a diagnosticării unei boli, atunci când întâmpinați o piedică, sau când vă apare o tragedie în viață. Trebuie să aveți răbdare cu voi înșivă. Dacă vă simțiți deprimați sau furioși, încercați să faceți un pas în spate și să vedeți când și în ce context apar aceste sentimente. Ele ar putea să reflecte una dintre credințele voastre Tribale negative. Dacă da, folosiți Vederea pe trei coloane, ca să pătrundeți simbolismul mai larg, sau mesajul ce stă în spatele dispoziției respective. Mai puteți și să faceți următorul exercițiu din tradiția Sufi, numit „La un kilometru de Bagdad."

Închideți ochii și priviți-vă mergând pe o fâșie îngustă de drum, într-un deșert care pare să nu se mai termine – ca o autostradă din Orientul Mijlociu. Simțiți soarele arzând, nisipul fierbinte de sub picioarele voastre, o sete și o oboseală copleșitoare. Încercați să simțiți atât ariditatea locului, cât și propria voastră singurătate și disperare. Când aceste sentimente încep să fie palpabile, găsiți un ascunziș modest de stânci, la marginea drumului și opriți-vă să vă adăpostiți pentru noapte. Priviți cum apune soarele și simțiți cum vă învăluie aerul răcoros. Stați și vă odih-

niți după călătorie și, inspirând aerul revigorant, simțiți cum corpul revine la viață.

Acum, ieșiți din locul dintre stânci și priviți în jur. Nu departe, puteți să vedeți câteva lumini care licăresc și cărora, în curând, li se alătură altele. Trebuie că ele au fost acolo și înainte, dar, în soarele strălucitor al deșertului, n-ați putut să le deslușiți. Când începeți să auziți acorduri suave de muzică, vă dați seama că, destul de aproape, la o distanță ușor de parcurs, se află un oraș plin de oameni. Voi credeați că vă aflați în mijlocul unui deșert sterp, dar, de fapt, erați la doar un kilometru de Bagdad. Lăsați-vă pătrunși de conștientizarea faptului că eliberarea este aproape, la îndemână, iar voi mai aveți de parcurs doar o cale scurtă. Pe măsură ce vă relaxați în această cunoaștere, spuneți o scurtă rugăciune de recunoștință. Dacă nu remarcați nici o schimbare în corp, în prima lună a efortului vostru de a vă vindeca, nu înseamnă că schimbările nu au loc. Ele se întâmplă la nivel energetic, iar în cele din urmă vor genera schimbări pozitive mentale, spirituale și chiar fizice. Sunteți mult mai aproape de scopul vostru, decât v-ați putea închipui.

În timpul procesului de vindecare, stați de vorbă cu alții care au trecut prin boala voastră. Puteți să obțineți multe informații utile de la cei care se află pe același drum cu voi, dar nu comparați cursul propriei voastre vindecări cu al lor. Aduceți-vă aminte că ceea ce n-a avut efect la nivelul corpului fizic al unei persoane poate fi exact ceea ce vă trebuie vouă, la nivel energetic, pentru a începe să vă vindecați. Rămâneți tot timpul deschiși spre orice posibilitate.

Dezvoltați-vă puterea voinței

Dorința de vindecare nu este același lucru cu a avea voința de vindecare. Unii oameni care vor să se vindece pot să nu aibă voința de a face schimbările de viață necesare pentru a se vindeca. Trebuie să vă antrenați mintea și emoțiile să reacționeze la comenzile pozitive pe care le creați. Iar aceste gânduri pozitive trebuie să devină percepțiile predominante la care se conectează

mintea și emoțiile voastre. Dacă faceți o vizualizare de treizeci de minute, o dată sau de două ori pe zi și după aceea, în restul zilei, reveniți la gândurile voastre pline de frică, neutralizați influența lucrării voastre pozitive.

Păstrarea atenției într-o direcție pozitivă necesită disciplină, iar pentru acel nivel de disciplină este nevoie de antrenament. Gândiți-vă cât de ușor vi se poate distra atenția, atunci când încercați să vă țineți mintea și emoțiile centrate asupra unui singur gând. În afară de cazul în care aveți antrenament de meditație, mintea voastră va zbura în toate direcțiile, în doar câteva secunde. Odată, am făcut un exercițiu cu un grup de studenți, în care le-am spus să-și aleagă un gând și să-și fixeze mintea pe el, excluzând orice alt gând. Peste o clipă sau două, o serie de studenți s-au ridicat și s-au plâns că „zgomotul" de afară interferează cu exercițiul, sau că lumina era prea puternică pentru a putea face vreo „lucrare interioară" serioasă. Și totuși, ceea ce trebuiau să învețe era exact acest lucru: cum să se detașeze de astfel de factori care distrag atenția.

Să insiști ca mediul exterior să îndeplinească anumite condiții, ca să poți să te orientezi către înlăuntrul tău este o distragere în sine. Nu e nevoie să vă dezvoltați concentrarea atenției, la fel de perfect ca un maestru în meditație, dar trebuie să ajungeți la o relație funcțională cu resursele voastre interioare, astfel încât să puteți să înlocuiți repede un gând negativ, cu unul pozitiv și să simțiți energia pozitivă care rezultă. Folosirea unei mantre – o frază sau un cuvânt pe care le repetați încet, în gând – este foarte eficientă pentru a învăța să vă concentrați. Cuvântul sau fraza pot fi tradiționala mantră sanscrită „Om" sau „Om Mani Padme Hum", din tradițiile hinduse sau budiste, sau „Fecioară Maria", sau „Doamne, Iisuse, miluiește-mă", ori numele unei virtuți precum „iubire" sau „compasiune", sau orice cuvânt sau frază care vă aduce pace, forță, relaxare și o atenție liniștită.

De asemenea, puteți să combinați mantra cu o respirație profundă, regulată.

Faceți exerciții de respirație, inspirând încet și uniform pe nas și împingând aerul în jos, înspre abdomen. Simțiți cum vi se umflă stomacul, treptat, pe măsură ce inspirați – puneți-vă palma deschisă pe buric mai întâi, ca să puteți să simțiți, efectiv, cum se umflă. După ce abdomenul s-a umplut, continuați să inspirați și, de această dată, umpleți-vă diafragma – porțiunea din mijlocul pieptului, deasupra stomacului. Dacă mai puteți, inspirați încă puțin și umpleți-vă plămânii și partea de sus a pieptului. Țineți această inspirație câteva secunde și pe urmă dați drumul aerului, ușor, pe nas sau pe gură. S-ar putea să fie nevoie de ceva exercițiu ca să dezvoltați această capacitate – precum și capacitatea plămânilor – și să puteți să respirați prin acest proces în trei etape, dar sentimentul de calm și seninătate care rezultă merită efortul. Dacă vreți, puteți să căutați un profesor de relaxare sau de meditație, care să vă ghideze prin aceste exerciții simple și prin altele.

Cărți precum *Concentrarea* [Focusing], de Eugene Gendlin și *Deveniți iluminat, sau sunteți pe cale să vă pierdeți mințile?: Un program spiritual pentru menținerea formei intelectuale* [Are You Getting Enlightened or Losing Your Mind?: A Spiritual Program for Mental Fitness], de doctor Dennis Gersten, oferă alte exerciții ușoare, care să vă ajute să substituiți permanent gândurile negative, cu o energie mentală pozitivă.

Ce e important, este să vă faceți exercițiile regulat și cu disciplină. În cele din urmă, ele vor deveni ceva reflex, la fel ca și reacția energiei voastre fizice.

O altă modalitate de a învăța să vă controlați mintea și emoțiile – în loc să fiți voi controlați de ele – este să exersați în momentele în care apar situații speciale, în viața voastră de zi cu zi. De exemplu, să presupunem că aveți o conversație cu cineva, care face un comentariu care vă înfurie. Atunci, comandați-i imediat energiei voastre să nu reacționeze în nici un fel. Sau, să presupunem că vă enervează să așteptați în trafic, sau sunteți nerăbdător pentru că ceva anume nu iese așa cum v-ați propus. Acestea sunt situații perfecte în care puteți exersa să-i coman-

dați energiei voastre să rămână în corp, în loc să se irosească pe situații care nu au însemnătate. Puteți chiar să folosiți tehnici cum ar fi respirația profundă, sau repetarea unei mantre, pentru a rămâne centrați. Mențineți-vă atenția asupra perspectivei mai vaste – sănătatea voastră – și aduceți-vă aminte că, în comparație cu recuperarea sănătății, orice altceva este nesemnificativ.

Vindecarea nu este o călătorie prin care să vă rezolvați misterele, ci pentru a învăța cum să trăiți în ele

Viața este plină de mister. De fapt, viața nu e altceva decât un mister – o călătorie învăluită în ceturi, pe care nu le-am văzut apropiindu-se, cu ocolișuri către grădini magice, de care nu aveam idee că fuseseră păstrate pentru noi. A ne întreba de ce evenimentele dureroase și cele minunate din viața noastră se întâmplă atunci când se întâmplă și cum se întâmplă este o pierdere inutilă de energie. Nu putem niciodată să știm tot ceea ce a fost implicat în crearea acestor momente din viața noastră. În limbaj psihologic – și Divin – aceste evenimente sunt „supradeterminate": atât de mulți factori, incidente, forțe și energii sunt implicate în ele, încât nu se poate niciodată determina o singură cauză. Boala rămâne unul dintre cele mai mari mistere ale vieții. De ce se întâmplă acest lucru? „De ce eu? Am făcut ceva ca să merit? Voi supraviețui?" Vă întrebați dacă această boală are legătură cu mariajul vostru traumatizant, sau cu copilăria, ori cu toxinele din mediul înconjurător. Treceți peste întrebări. Concentrați-vă asupra vindecării în timpul prezent.

În căutarea unui motiv pentru boala sau pentru tragedia voastră, nu veți găsi nici un răspuns. Întoarceți-vă către alinarea ce vine din credința în călăuzirea Divină. Scopul misterelor din viețile noastre poate foarte bine să fie acela de a ne scoate de sub dependența noastră de raționamentul uman și de capacitatea sa limitată de a explica de ce lucrurile sunt așa cum sunt – și să ne ducă spre acceptarea faptului că, de fapt, inteligența Divină ne controlează viețile. Inteligența Divină lucrează în feluri pe care nu le putem înțelege, însă ajungem să ne dăm seama că nu

putem avea încredere deplină în prea multe alte lucruri. Aduceți-vă aminte întotdeauna că trăiți un mister – și nu că rezolvați unul. Trăiți cu întrebările pe care le aveți, dar nu le permiteți să preia controlul asupra vieții, gândurilor și acțiunilor voastre.

Practicați eliberarea de întrebări și plasarea lor în mâinile Divinului. Vizualizați-I pe Dumnezeu sau pe Buddha, sau pe Maria ori pe Iisus, sau pe Tao luându-vă întrebările, trăgându-le în sus, în energia lor infinită, luându-le din voi și din energia voastră. Simțiți-vă eliberați de grijă și de îndoială și plini de vindecare, de o strălucire blândă ce vă inundă fiecare parte a corpului și a minții. Rețineți că puteți să vedeți și să simțiți această energie și strălucire oricând – că ea se află întotdeauna acolo, la îndemâna voastră.

Nu este întotdeauna ușor să vă mențineți credința. Un preot cu har și iubitor mi-a spus odată că a oferi alinare multor oameni de care avea grijă era mult mai ușor decât lupta lui interioară, cu propria credință.

Soluția lui, oricum, a fost „să mă rog unui Dumnezeu în care nici măcar nu sunt sigur că, de fapt, cred, și asta pentru că nu am altceva de ales." Dădea același sfat enoriașilor care veneau la el cu crize de conștiință asemănătoare. Dumnezeu aude fiecare rugăciune, indiferent dacă noi credem în El, în momentul în care ne rugăm. Dumnezeu sau Forța Divină pe care o căutăm vrea ca noi să aflăm cum este să te afli în întuneric, astfel încât, atunci când ieșim la lumină, să putem să le spunem celorlalți, din inimă, ce înseamnă cu adevărat învățătura: „Nu vă fie frică, pentru că Eu sunt cu voi întotdeauna, chiar până la sfârșitul timpurilor."

Cultivați grația

Învățăturile tuturor tradițiilor spirituale inspiră speranță. De asemenea, ele ne dau posibilitatea să surprindem puterea și compasiunea lui Dumnezeu și dimensiunea miracolului. Adevărurile universale pot să vă ajute să vedeți viața ca un flux etern și ca o putere nelimitată.

Când urmărim să atingem energia Divinului, urcăm, simbolic, către vârful unui munte, ca Avraam când l-a luat pe Isaia spre vârful Muntelui Moriah, Moise pe Muntele Sinai, sau Iisus la Transfigurarea lui pe Muntele Tabor.

Înțelesul simbolic al urcării pe un munte este efectuarea unei călătorii, pentru a vedea o lume mult mai măreață decât noi înșine și pentru a vedea mai departe decât am văzut vreodată până atunci. În vârful muntelui, întrebăm: „Pot să primesc toată măreția puterii din mine? Pot să-mi păstrez intensitatea concentrării și viziunii mele de vindecare, după ce părăsesc vârful muntelui, de unde pot să zăresc peisajul sufletului și al eternității?"

Spiritul trebuie hrănit ca să se vindece, la fel ca și mintea și corpul. Acumulați curajul de a acționa, inspirându-vă din povestea și înțelepciunea celor care și-au schimbat pentru totdeauna viețile, prin acțiune, pătrunzând neînfricat în noaptea întunecoasă a sufletului. Încercați înțelepciunea tradițiilor pe care nu le cunoașteți: Citiți poveștile din Hasidim, sau studiați Kabala; amuzați-vă cu parabolele sufiste, sau cu poeziile Rumi; studiați predicile lui Buddha, sau simplele învățături ale lui Thich Nhat Hahn; cercetați scrierile misticilor – de la creștinii Părinți ai Deșertului până la Upanishade – multe dintre aceste texte fiind surprinzător de accesibile.

Aceste istorii nu au întotdeauna un sens logic – de fapt, probabil că ele sunt mai eficiente atunci când nu au sens, pentru că au o frumusețe și o putere interioară, care transcende gândul rațional. Potrivit tradiției budiste, se crede că Bodhidharma a adus principiile budismului Zen din India, în China. Se spune că a stat în meditație în fața unui perete timp de nouă ani, refuzând să se miște. „Nu mă întorc până când nu va veni cineva care vrea cu adevărat să învețe ce am de predat," zicea el. Într-o zi, un învățat pe nume Hui-K'e s-a apropiat de Bodhidharma și, plângându-se că nu mai avea parte de liniștea minții, l-a întrebat cum ar putea s-o atingă. Maestrul l-a respins, spunându-i că o astfel de realizare necesita o disciplină strictă și nu era pentru cei slabi de înger. Hui-K'e, care stătuse ore în șir afară în zăpadă, l-a implo-

rat din nou pe Bodhidharma să-i ofere ajutor și iarăși a fost refuzat. Disperat de-acum, învățatul și-a tăiat mâna stângă și a aruncat-o în fața lui Bodhidharma, spunând: „Dacă nu te întorci, îmi voi tăia capul." Atunci, Bodhidharma i-a spus: „Tu ești cel pe care îl căutam," și l-a acceptat ca student.

Pe măsură ce sorbiți adevăruri și povești care vă hrănesc spiritul, veți simți cum înlăuntrul vostru se eliberează o energie. E o energie care este în rezonanță cu adevărul universal și vă pune în unitate cu lumea. Această energie poate fi numită doar „grație". Ea este o forță vibrațională atât de puternică, încât poate să vă ridice, pentru un moment, în afara condiției voastre imediate. Ea vă poate da convingerea că nu există nimic cu care nu puteți să vă descurcați și că totul va fi bine, indiferent de rezultat. Yehudi, un rabin Hasidic ce a murit la începutul secolului al nouăsprezecelea, a relatat povestea unui hoț care a furat toată viața, dar care, ajuns la bătrânețe, nu mai era în stare să se ocupe cu „îndeletnicirea" lui și murea de foame. Un bărbat bogat, auzind de suferința lui, i-a trimis mâncare. Bărbatul bogat și hoțul au murit în aceeași zi. Judecata magnatului bogat a avut loc mai întâi la Curtea din Rai; a fost declarat ca având păcate și condamnat la purgatoriu. Dar, pe când se apropia de intrarea în purgatoriu, un înger a venit grăbit să-l cheme înapoi. A fost adus înapoi în fața Curții, unde a aflat că sentința lui fusese revocată. Hoțul pe care îl ajutase pe pământ îi furase lista cu păcate.

Grația nu este întotdeauna o forță evidentă, putem fi siguri de aceasta. Ea vine în multe forme, unele subtile și obișnuite, altele puternice și transfiguratoare. Uneori, grația se manifestă ca sincronicitate – energia ei adună oameni sau evenimente într-un mod care alină, ajută sau sunt neașteptate, atunci când aveți nevoie cel mai mult și vă așteptați cel mai puțin. Alteori, grația este energia care ne iluminează dintr-o dată cu înțelegere, oferindu-ne posibilitatea să vedem ceea ce nu fuseserăm în stare să pricepem mai înainte. Grația mai poate și să ne ridice într-o stare de conștiință modificată, în care ne simțim inundați de o energie nefamiliară – o combinație ce nu poate fi descrisă, între

iubire, speranță și neînfricare. Fiind și o forță protectoare, grația mai poate fi un scut care ne înconjoară în situații care ne amenință în într-un fel oarecare: supraviețuirea după un accident de mașină care ar fi trebuit să ne aducă moartea, un sentiment ce ne cuprinde dintr-o dată, că ar trebui să ne întoarcem acasă, ca odată ajunși, să descoperim că am lăsat aragazul aprins; întâlnirea cu un „străin" care ne oferă ajutor, exact când avem cea mai mare nevoie de el. Grația nu lucrează după legile timpului linear; iată de ce, o boală sau o criză de viață – care, în mod normal, ar trebui să ne ia ani de zile ca să ne vindece sau să se rezolve – poate fi vindecată într-un timp inimaginabil de scurt.

Dacă vă imaginați că miracolele nu li se prea întâmplă oamenilor „obișnuiți", sau că toate aceste povești sunt exagerate, să vă spun o poveste care mi s-a întâmplat mie. Satya Sai Baba este un sfânt care trăiește în India, despre care se spune, printre altele, că poate să materializeze obiecte – de la pulberi sfinte la pietre prețioase – din nimic. Această capacitate este cunoscută sub denumirea sanscrită *vibhuti*, care înseamnă „revelație" sau „putere". Acum câțiva ani, la Findhorn, aveam probleme foarte mari în a-mi păstra echilibrul. Orice aș fi făcut, starea continua să mi se înrăutățească, așa că, în ultimă instanță, înainte să merg la culcare, am spus o rugăciune adresată lui Sai Baba: „Am nevoie de niște *vibhuti* – și am nevoie de ea acum. Sunt într-o mare încurcătură."

În dimineața zilei următoare, am primit un pachet de la o cunoștință din Copenhaga, pe care o cunoscusem cu cinci ani în urmă și de care nu mai auzisem nimic de atunci; înăuntru era un tub mic, plin cu pulbere, cu o inscripție, pe care am citit: „Pentru Caroline Myss, de la Satya Sai Baba." Din moment ce poșta din Danemarca până în Scoția face, de obicei, cel puțin câteva zile, răspunsul la rugăciunea mea trebuie să fi fost pe drum spre mine, înainte ca eu să fi rostit cuvintele. Nu știam ce să fac cu pulberea, așa că am luat un pic din ea și, ca o fostă catolică ce eram, m-am frecat pe frunte. La câteva ore după ce am primit vibhuti, echilibrul meu s-a restabilit, iar eu n-am mai

avut niciodată acea problemă. De atunci, port mereu cu mine tubul de *vibhuti*, oriunde merg.

Am fost deseori întrebată dacă eu cred că grația poate salva efectiv viața unei persoane. Desigur, nu există nici o modalitate de a demonstra că poate acest lucru, dar eu prefer să cred că poate, pe baza nenumăratelor relatări ale unor oameni care confirmă intervenția energiei Divine în viețile lor. O poveste impresionantă care mi-a fost spusă era despre un bărbat pe nume Steven, care prezenta un caz grav de urticarie internă și externă, cauzată de niște medicamente noi, la care nu știa că era alergic. Erupția a apărut ca o iritație mică pe piele și a continuat să se răspândească pe tot corpul. După câteva zile, Steven s-a gândit că era alergic, dar nu i-a trecut prin minte nici un moment că era vorba despre medicamentele pe care le lua. În schimb, a analizat mâncarea pe care o mâncase, săpunul pe care îl folosea și țesăturile diverselor articole de îmbrăcăminte pe care le purta. Pe măsură ce erupția progresa, Steven a început să prezinte tot mai multe simptome. Avea febră în fiecare seară și devenea tot mai slab, pe zi ce trecea. Se umfla, reținând lichidele în țesuturi. În curând, febra a devenit permanentă, iar starea de slăbiciunea era atât de gravă, încât nu mai putea să meargă. Picioarele îi erau atât de umflate, încât nu mai putea să se încalțe.

Într-o dimineață, în plină criză, o voce l-a trezit pe Steven și i-a spus să meargă la un spital, pentru că altfel murea. După care, vocea i-a spus să respire încet și profund, împingându-și toată respirația în plămâni. I-a venit în minte imaginea unui maestru de yoga, care îl îndruma în acest exercițiu. Steven era cretin și deși cu siguranță știa despre yoga la nivel intelectual, nu învățase și nu o practicase niciodată. I-a telefonat unui prieten, spunându-i că avea nevoie să ajungă imediat la un spital. Pe drum, a continuat să respire cum fusese instruit și de fiecare dată când închidea ochii, îl vedea pe maestrul de yoga. Steven a ajuns la spital aproape inconștient. A fost dus repede în camera de urgență, unde medicul asistent i-a administrat imediat o doză de steroizi. El l-a informat pe Steven că dezvoltase o formă

aproape mortală de urticarie internă și externă și că fiecare organ din corpul său, precum și pielea, îi erau inflamate. I-a mai spus și că dacă nu ar fi ajuns la spital în decurs de câteva ore, probabil că ar fi murit.

„Nu mă gândisem niciodată în serios la yoga, sau la orice alte învățături sau practici din tradiția hindusă," mi-a zis Steven mai târziu. „Din câte știam eu, yoga nu era nimic mai mult decât un exercițiu fizic, nicidecum o practică spirituală. Și niciodată nu m-am gândit la respirație, altfel decât că este ceva ce trebuie să facem pentru a rămâne în viață. Acum practic yoga în mod constant, deși nu-l mai văd pe maestrul de yoga, atunci când închid ochii. Am un învățător «normal» și real, dar tot mă întreb în fiecare zi, de ce a venit un yogin la mine? Adică, vreau să zic, nu credeam deloc în acea tradiție. Cum s-a întâmplat acel lucru? Nu voi înceta să mă gândesc la acea experiență. Ea mi-a schimbat viața – de fapt, mi-a salvat viața."

Îmi dau seama că mulți oameni au tendința să fie oarecum sceptici față de povești ca a lui Steven și multă vreme am simțit și eu la fel. Oricum, atât de multe cazuri inexplicabile mi s-au întâmplat mie personal, încât nu prea mai pot să fiu sceptică. Unul dintre cele mai inexplicabile cazuri este cel al unei femei pe nume Jenny, cu care fusesem prietenă din liceu. Jenny se implicase într-o relație tumultuoasă cu Mark, un bărbat violent și paranoic și care, deseori, exploda în crize de țipete, pe seama celui mai mic incident. Era paznic la o închisoare locală. Ținea arme în casă și, deși n-a amenințat-o niciodată pe Jenny cu o armă, arunca priviri fugare spre armele lui, de fiecare dată când izbucnea câte o ceartă. La momentul când Jenny începuse să se gândească să-l părăsească pe Mark, era atât de înspăimântată de ceea ce ar fi putut el să-i facă, încât nu mai era în stare să asculte de instinctele ei și să plece.

Când Jenny m-a invitat la ea să-l cunosc pe Mark, nu știam nimic din toate aceste lucruri despre el, decât că trăia cu ea. Aproape din clipa în care am ajuns, Mark și cu mine am avut o ciocnire intensă de personalități. La început mi s-a părut amu-

zant, pentru că nu mai văzusem niciodată o astfel de reacție ostilă din partea nimănui. Tot atunci mai era acolo și o altă prietenă apropiată de-a lui Jenny, o femeie pe nume Barbara, care era ofițer de poliție. Eu și cu Barbara ne-am înțeles foarte bine și – dintr-un motiv oarecare, i-am cerut numărul de telefon și adresa, cu toate că nu credeam că o să o contactez. Când am plecat, în acea seară, Jenny cu mine ne-am îmbrățișat pentru o clipă, iar eu i-am șoptit: „Trebuie să ne rugăm amândouă, să te scăpăm de tipul ăsta".

Am avut așa o presimțire că Mark suferea de psihoză, încât am sunat-o pe Jenny după câteva zile, ca să-i spun să plece de lângă el. I-am mai zis și că îmi țineam promisiunea de a mă ruga pentru ea și că eram convinsă că i se va da „grația" de a-l părăsi pe Mark în siguranță. Cinci zile mai târziu, când mergeam la culcare, am avut o imagine puternică a lui Jenny, ca fiind împușcată în acea noapte. Am sunat-o imediat, iar când mi-a răspuns la telefon, am putut să-l aud pe Mark urlând pe fundal, insistând ca ea să închidă telefonul. Jenny a reușit să scoată cuvintele: „Ajută-mă", înainte de a închide.

Am scos imediat numărul de telefon al lui Barbara și am sunat-o. Barbara a făcut imediat un apel de urgență la colegii ei ofițeri și împreună au venit acasă la Jenny. Văzând că nimeni nu răspunde la sonerie, au spart ușa de la intrare. Au găsit-o pe Jenny pe podea, într-un colț, ținând un scaun în fața ei, ca să se apere. Mark își flutura arma și o amenința că o omoară. Din fericire, ofițerii au reușit să-l rețină pe Mark, care a fost arestat și dus la pușcărie. Jenny și-a împachetat imediat lucrurile și a venit să stea la mine o perioadă. De atunci, a întâlnit un alt partener, cu care are o relație de iubire și de sprijin.

Am putea spune că detaliile acestei experiențe – momentul întâlnirii mele cu Mark, faptul că i-am cerut Barbarei numărul de telefon și promisiunea pe care eu și cu Jenny ne-am făcut-o una alteia, de a ne ruga pentru grația de a rezolva această situație – nu sunt nimic mai mult decât simple coincidențe. Dar, la urma urmei, ce face totuși ca elementele unei coincidențe să

se întâlnească laolaltă? Eu, personal, cred că energia grației a fost în spatele întregii situații – dacă nu de altceva, măcar pentru felul în care mi-a venit în minte imaginea dragei mele prietene, ca fiind împușcată în acea noapte. Am știut imediat că primeam instrucțiuni să o salvez pe Jenny, iar acum cunosc sentimentul și puterea energiei grației.

Grația mai poate fi imaginată și ca energia care vine peste voi ca o pătură moale, atunci când aveți nevoie de consolare, umplându-vă de sentimentul că, indiferent ce bariere vă înconjoară, ele vor fi înlăturate, când va veni timpul potrivit. Grația este o forță nerațională; pentru ea nu contează argumentele logice a ceea ce noi considerăm dificultăți. Ea are puterea de vă ridica dincolo de capacitățile pe care le aveți și de a atrage sprijin în viața voastră, exact atunci când aveți nevoie de el. Când se întâmplă astfel de momente, întrebați-vă, atunci când aduceți mulțumiri pentru ceea ce primiți, dacă puterea care adună împreună oamenii potriviți sau forțele potrivite nu este cumva energia grației. După toate probabilitățile, așa este.

Fiecare situație din viața voastră a fost creată cu energia grației. Fiți atenți la momentele obișnuite, la fel de mult ca și la cele neobișnuite – și recunoașteți că, în spatele scenei, în acele evenimente se află energia Divinului. A avea încredere în ceea ce trăim efectiv, uneori nu este nici pe departe atât de provocator pe cât este a avea încredere într-o forță pe care nu o putem vedea.

Folosiți imagini sacre.

Câțiva studenți mi-au spus că a învăța să-și vizualizeze structura internă a corpului fizic nu este nici pe departe atât de greu cum este să înveți să aplici vizualizarea pe corpul energetic. Însă dacă folosiți imaginile sacre asociate cu chakrele, cu Arborele Vieții și cu cele șapte taine, vizualizarea energiei spirituale poate să pară mai tangibilă și mai eficace. Dat fiind că acest proces de vizualizare a chakrelor este atât de complex, dar și atât de valoros, mă voi ocupa în Capitolul 7 și 8 de chakre și de conexiunile dintre ele și tainele creștine.

Există multe feluri în care se pot folosi imagini sacre. Un alcoolic în proces de recuperare, pe nume Gary, a venit la mine plângându-se că aluneca de fiecare dată înapoi și revenea la băutură. Era șofer de camion, iar orele lungi și călătoria îi lăsau o mulțime de timp și posibilitatea de a ieși să bea. „Continuam să fiu răstignit", spunea el, explicând că faptul că oamenii îl criticau pentru că bea, îl făcea apoi să bea și mai mult. Mi-a venit în minte să-i sugerez să folosească imagini sacre. L-am întrebat dacă se identifica cu răstignirea, însă el a insistat că aceea era doar o figură de stil. Am discutat despre sensul arhetipal al răstignirii, ca formă de a fi folosit pe post de țap ispășitor pentru păcatele altora, așa cum, fără nici o îndoială, vedea el că i se întâmplă lui. Apoi, l-am rugat să-și imagineze crucea cu chakrele mergând de jos în sus, de-a lungul axului ei vertical, explicându-i că se putea lupta cu alcoolismul, coborând de pe cruce și lăsând alcoolismul să fie crucificat în locul său.

Gary a reacționat profund la sugestiile mele. A făcut mai mult decât să vizualizeze crucea cu chakrele; el și-a luat un crucifix și a pus șapte semne pe el, să reprezinte chakrele. Îl purta pe sub haine, dar, din când în când, îl scotea și atingea, de exemplu, prima chakră la baza crucifixului și spunea: „Aceasta este energia primei chakre. Vreau să-mi reînnoiesc viața. Vreau să fiu rebotezat și să eliberez puterea alcoolismului."

Atingând semnul celei de-a doua chakră, el se imagina în comuniune cu Dumnezeu și acceptând grația lui Dumnezeu pentru a se da jos de pe acea cruce.

În termenii Arborelui Vieții, el vedea comuniunea ca redându-i puterea masculină și simțul bărbăției, pe care le pierduse prin alcoolism. În cazul lui Gary, el avea nevoie de obiectul fizic al crucifixului, să-l atingă; vizualizarea singură n-ar fi fost de ajuns. Și, de fiecare dată când se simțea tentat să alunece, ținea crucifixul și se ruga să se reconcentreze.

Fie că folosiți vizualizarea sau obiectele concrete, imaginile sacre sunt o cale profundă de a simți conexiunea cu Dumnezeu.

Istoria spiritualității omenești este plină de imagini ale Divinului și de tot felul de ființe sfinte, îngeri și spirite. Mulți catolici, de exemplu, cred că Sfântul Jude este sfântul protector al „cauzelor fără speranță" și se roagă la el în situații dificile, cum ar fi bolile fizice aparent incurabile. Miracolele care au fost puse pe seama credinței într-un anumit personaj sfânt, nu sunt doar niște povești populare, pline de pioșenie – multe dintre ele au fost autentificate de cei mai sceptici doctori în medicină.

Imaginile sacre ar trebui văzute ca o modalitate prin care cele cinci simțuri ale noastre pot stabili o legătură tangibilă cu Divinul. A vedea sau a vizualiza într-un anume fel este o nevoie omenească elementară, căci ne vine greu să ne punem în legătură cu ceea ce nu putem percepe. O astfel de conexiune fizică nu este atât o chestiune de credință, cât un mijloc de a simți o legătură intimă cu Divinul.

Mulți dintre budiștii lumii, care nu cred într-o Ființă Supremă ca atare, venerează, totuși, imagini, nu doar ale lui Buddha, ci ale unor sute de alți diferiți bodhisattvas cerești și pământești și ale spiritelor feminine, numite *dakinis*. Evreii și musulmanii, ale căror religii interzic imagini ale Divinului, folosesc traduceri caligrafice ale unor silabe și texte sacre din ebraică și arabă, pentru a-și concentra mai bine practica.

Ținând seama de dimensiunea vastă a universului, puteți să obțineți mare alinare de la o astfel de legătură personală cu Dumnezeu, care vă reamintește că fiecare rugăciune este auzită și fiecare gând, înregistrat.

Dacă aveți o imagine preferată a Divinului – un sfânt personal sau un învățător spiritual venerat, cum ar fi Ramana Maharshi, Pema Chodron sau Dalai Lama – purtați-o cu voi. Deși nu puteți să cărați după voi altarul sau spațiul sacru, puteți, în schimb, să purtați cu voi o imagine mică, să vă spună că, de fapt, niciodată nu sunteți cu adevărat singuri.

Avem nevoie de acest nivel de alinare și încredere, nu numai ca să ne vindecăm corpul, ci și ca să putem rămâne centrați,

de fiecare dată când simțim că alunecăm în fricile și neliniștile generate de viața de zi cu zi.

Învățați ceva nou, în fiecare zi

Există o mare putere în a învăța ceva nou în fiecare zi. Învățarea activează pasiunea, iar pasiunea este putere – de fapt, pasiunea este una dintre formele cele mai puternice de energie pe care le putem genera în corpurile noastre. Pasiunea este o conexiune cu viața însăși, dându-ne motiv să vrem să vedem mai multe mâine.

Un prieten de-al meu a făcut o pasiune pentru gătit, pentru că avea nevoie de un regim alimentar special. Gătitul i-a dat și un motiv să-și invite regulat prietenii și familia la el acasă. Ei veneau să-l vadă cum celebrează viața pe care o crea în bucătărie, iar el folosea timpul de „creație" pe care îl punea în mâncărurile lui, ca pe o metaforă pentru corpul său. O femeie pe care o cunosc a devenit pasionată de grădinărit, pentru că îi plăcea să crească plante care hrăneau viața și flori care-i umpleau casa cu miresme liniștitoare.

Ca și meditația, dezvoltarea și urmărirea unei pasiuni este o recompensă în sine, dar ea poate genera multe „efecte secundare" importante, pe parcurs. Nici nu putem ști unde ne vor duce pasiunile noastre, sau ce beneficii suplimentare pot să rezulte pentru noi din faptul că ne urmăm inima și fericirea.

Într-o carte numită *Călătorie*, Robert și Suzanne Massie relatează o poveste dramatică, despre creșterea fiului lor bolnav de hemofilie, Bobby. Fiind un cuplu tânăr, familia Massie a fost nevoită să învețe despre hemofilie și au trebuit chiar să-și sensibilizeze familia, pe profesorii copilului și chiar pe profesioniștii din domeniul medicinei, cu privire la această afecțiune.

Ei relatează cu mult curaj despre cum s-au luptat mereu să îi ofere fiului lor îngrijirea cea mai bună, cea mai bine documentată, care exista pe la sfârșitul anilor '50 și până la începutul anilor '70, când medicina modernă abia începea să înțeleagă cum să trateze tipurile de sângerări violente, dureroase și care

pun în pericol viața, ce pot apărea în articulații și în mușchi, în cazul hemofiliei.

Cum Bobby creștea, el nu putea să se zbenguie și să joace obișnuitele jocuri de copii, căci risca să se rănească grav. Deseori, Bobby avea nevoie de bandaje pe membre, din cauza sângerărilor violente, iar acestea îi limitau și mai mult capacitatea de a interacționa liber și normal cu alți copii. Adesea, lipsea săptămâni întregi de la școală, din cauza sângerării și a nevoii de o îngrijire specială, ceea ce însemna o mare presiune asupra părinților și fraților săi, izolându-l într-un mod dureros pe el și pe părinții săi.

Suzanne descrie durerea pe care o simțea văzând chinul continuu al lui Bobby, ca fiind aproape insuportabilă – un factor care i-a provocat o criză spirituală. Ea povestește despre o noapte întunecoasă a sufletului, în care se ruga pentru ajutorul lui Dumnezeu și pentru puterea să înfrunte suferința lui Bobby. În cele din urmă, prin rugăciune și hotărârea ei de a merge mai departe, a simțit că a căpătat putere și a simțit un fel de răbdare în fața destinului ei, al lui Bobby și al familiei sale. Povestea ei este una a compasiunii puternice, de subtile introspecții, a unei evoluții spirituale profunde.

Într-o zi, genunchiul lui Bobby s-a umflat atât de mult de la sângerarea din articulație, iar durerea era atât de groaznică, încât el era în delir. Bobby nu putea să suporte nici măcar greutatea unui cearșaf pe picior și nu accepta să fie atins.

Suzanne a stat de veghe în prima zi și noapte a hemoragiei grave a lui Bobby, care a continuat în a doua zi și noapte, până spre a treia. În mijlocul celei de-a treia nopți, bântuită de supliciul fiului ei și de fricile legate de el, Suzanne a simțit un îndemn imperios să facă ceva diferit, care i-a venit clar, în urma stării de extenuare. Ea a hotărât să acționeze la acest îndemn și l-a convins pe Bobby să se mute într-o poziție care, știa ea cumva, avea să îi ușureze durerea îngrozitoare. După ce l-a repoziționat, i-a pus perne în jurul piciorului și a început să-i distragă mintea de la durere, vorbindu-i despre zborul recent pe lună.

Astfel, mamă și fiu au rupt, pentru câteva minute, influența absolută care o avusese durerea asupra lui Bobby.

Luptându-se să-l pregătească pe Bobby pentru un somn de care avea nevoie disperată, Suzanne s-ar rugat din răsputeri pentru ajutor. Dintr-o dată, a simțit ca și cum i s-ar ordona să pună mâna pe genunchiul lui Bobby. A respins acest impuls sau îndrumare, fiindu-i frică să nu-i provoace și mai mult rău și durere fiului ei, dar a simțit clar că din nou i se ordona să-și pună mâna pe genunchiul lui. Treptat, și-a mutat mâna tot mai aproape, până când a atins ușor genunchiul, pentru o clipă. Bobby a reușit să se relaxeze și să doarmă, iar asupra lui Suzanne s-a pogorât o pace binevenită. Simțea, în inima ei, că groaznicul episod se terminase.

În fața provocărilor fizice și emoționale continue ale fiului ei, Suzanne a trebuit să găsească ceva cu care să-și ocupe mintea, o provocare mentală și o disciplină de a se concentra într-o altă direcție. Ea scrie că o voce interioară a îndreptat-o să învețe limba rusă, să-și urmeze pasiunea pentru muzica și dansul rusesc. Pe când învăța această limbă nouă, ea a studiat și istoria rusă și a citit despre dinastia Romanovilor, ultima familie imperială care a condus Rusia, înainte de Revoluția din 1917. Printre cei cinci copii ai lor, Romanovii au avut un fiu, pe nume Alexis, care a avut și el hemofilie, deși afecțiunea lui era mai puțin severă decât a lui Bobby. Robert Massie, pe atunci ziarist, a devenit și el fascinat de Romanovi și a scris un articol despre țareviciul Alexis. Fascinația lui pentru istoria rusă și cercetările asupra neamului Romanovilor s-au tot dezvoltat, până când Suzanne i-a sugerat să scrie o carte pe acea temă.

Pe măsură ce treceau anii, Bobby a învățat să facă față afecțiunii sale în mod independent și pozitiv. Într-un pasaj din *Călătoria* [*Journey*], el scrie că a învățat multe despre sine, datorită bolii sale. Imboldul familiei Massie de a se informa despre hemofilie i-a condus spre pasiunea lor pentru istoria și cultura rusă, care a dus la vasta cercetare a lui Robert despre familia Romanov și la scrierea cărții lui de mare succes, *Nicolai și Alexan-*

dra, la realizarea căreia, recunoaște el, Suzanne a fost un colaborator extrem de valoros. Robert scrie că el și Suzanne au avut un sentiment puternic că le era destinat, ca părinți ai unui copil bolnav de hemofilie, să scrie o carte unică, iar publicarea ei într-un tiraj mare a scos familia dintr-o situație financiară dificilă. Întâlnindu-se cu provocarea pe care o reprezenta sănătatea lui Bobby, soții Massie și-au descoperit harul de scriitori, care a devenit darul lor pentru lume.

Țineți minte, orice pasiune este bună.

Găsiți una și urmați-o.

Creați-vă un vocabular nou

Am scris deja amănunțit despre pericolul de a trăi în conștiința ranologiei. Deși nu e nimic rău în a vă exprima față de altul durerea și frica pe care o aduce boala în viața voastră, este de preferat să evitați să cădeți în capcană și să vorbiți mereu despre durere.

În acest scop, creați-vă un vocabular nou, care să vă descrie starea în termeni optimiști, de vindecare, sau spirituali.

De exemplu, referiți-vă la boala voastră ca la „o călătorie spirituală într-o nouă parte a sinelui vostru".

O persoană pe care am cunoscut-o vorbea despre boala ei ca despre „un prieten care a venit să mă învețe adevăruri măreț e." Numindu-și boala „prieten", a reușit să-și diminueze frica de situația ei, pentru că nu avusese niciodată un prieten de care să-i fie frică. Își asocia prietenii cu iubire, bucurie și încredere, astfel încât, gândindu-se la boala ei ca la un prieten, simțea că putea să comunice cu ea. Simțea că ea va pleca, atunci când timpul de stat împreună se va fi terminat – ceea ce s-a și întâmplat.

Odată vindecată, ea chiar a întreprins un adevărat ritual, luându-și rămas bun de la prietenul ei – un antidot bun pentru a vindeca rămășițele tentației de a vorbi despre răni, pe care ar trebui să-l încerce mai multă lume.

Scopul creării unui vocabular pozitiv pentru situația voastră este să vă ajute să vă „depășiți boala". Trebuie să simțiți că

sunteți mai mari și mai puternici decât boala prezentă în corpul vostru; să vă reamintiți permanent că aveți nenumărate resurse pentru însănătoșire în corp, pe care puteți să vă bazați că vă vor veni în ajutor – aveți iubirea, aveți speranța, aveți credința. Aceștia sunt aliați puternici.

Încercați să scrieți despre viața voastră, ca și cum ați povesti o călătorie, într-o poveste intitulată „Biografia mea devine povestea corpului meu biologic".

Scrieți despre toate experiențele minunate de care ați avut parte în viață. Nu căutați doar momentele triste, care ar fi putut să contribuie la boala sau la provocarea pe care v-o aduce viața. Momentele pozitive contribuie la sănătatea voastră – folosiți-le.

Scrieți despre relațiile afectuoase pe care le aveți acum și pe care le-ați avut în trecut. Aduceți-vă aminte de momentele vesele. Umpleți-vă cu amintiri despre vremurile care v-au făcut să vă simțiți îndrăgostiți de viața voastră și recunoscători că sunteți vii. Rugați-vă prietenii și pe cei dragi din sistemul vostru de sprijin să creeze cu voi un vocabular pozitiv pentru experiența prin care treceți. Un bărbat își descria călătoria de zi cu zi ca „intrarea în puț." Remarcați că a stabilit o distanță, spunând „puț", în loc de „puțul meu". Pentru el, această expresie conținea un sens dublu profund: puțul reprezenta efortul lui zilnic de a-și curăța emoțiile și, în același timp, îi aducea aminte să-și concentreze atenția asupra „ieșirii din puț – adică, a se face bine"*

Alții au scris versuri poetice, pe care le repetă de câteva ori pe zi. Unii chiar scriu versuri pentru piesa lor muzicală preferată. Căutați acele cuvinte care să vă ajute să vă distanțați de boală și să vă umple de putere. Amintiți-vă, atunci când faceți acest lucru, să vă vedeți mai mari decât boala și să deveniți mai mari decât experiența bolii. Gândiți-vă la boala voastră ca la nimic mai mult decât un cuvânt sau două și pe urmă gândiți-vă la propria persoană, ca și cum ați fi autorul bolii voastre, cel care poate să reformuleze și să șteargă acele cuvinte din mintea, din inima și din spiritul vostru.

* joc de cuvinte în lb. engleză: well = „puț", dar și „bine" [n.t.]

Verificați zilnic unde și la ce v-ați conectat circuitele

Faceți un exercițiu zilnic din a remarca unde și în ce v-ați investit energia. Fiți atenți la orice sentiment, la faptul că energia vă părăsește corpul și evaluați de ce și unde se duce ea. Dacă energia voastră se îndreaptă spre o țintă care vă seacă energia, comandați-vă să vă „detașați". Învățați să simțiți fluxul energetic care intră și iese din corp – tot ce trebuie pentru asta este o atenție conștientă. Deja cunoașteți senzația de energie care vă părăsește corpul, când sunteți furioși sau înspăimântați – vă simțiți imediat slăbiți. Unii oameni au dureri intense de cap sau de spate. Interpretați orice simptom fizic drept un semnal că pierdeți energie.

Ca acțiune preemptivă, îndreptați-vă în permanență circuitele de energie către surse pozitive, care vă pot ajuta să vă simțiți plini de putere și de lumină. O persoană pe care o cunosc vizualiza cum circuitele ei se conectau la statuia lui Iisus și a Fecioarei Maria, din biserica pe care o frecventa. „Conectarea" cu acele imagini, în fiecare dimineață și seară, a făcut-o să se simtă legată în mod conștient la energia lui Dumnezeu. Alți oameni pe care îi cunosc își vizualizează circuitele energetice conectate la puterea soarelui sau a altor sisteme din natură, care sunt inepuizabile ca forță vitală și care constituie sprijinul mereu prezent pe care ni-l dă natura.

Un alt mijloc eficient de a vă conecta sau deconecta circuitele este să vă folosiți respirația. Inspirând, imaginați-vă că vă recuperați energia din tot ceea ce reprezintă scurgere în sistemul vostru. Vă conectați energia inhalând, inspirând propria energie și putere. Pregătindu-vă să expirați, vizualizați un simbol al forței și al puterii.

Concentrați-vă asupra simbolului, expirați și dați drumul energiei, spunând cuvintele, „Mă contopesc cu energia acestui simbol de forță și putere. Cer ca energia lui să curgă mereu în sistemul meu."

O dată conectați la un simbol care, pentru voi, reprezintă putere, energia lui va curge în voi permanent.

Manifestați recunoștință, de fiecare dată când vă simțiți copleșiți

Este foarte ușor să vă simțiți confuzi, din pricina multitudinii de sugestii pentru vindecare, pe care le primiți. Până să duceți la bun sfârșit toate practicile voastre de meditație, lucrarea terapeutică și exercițiile zilnice, s-ar putea să vi se pară că v-ați epuizat toată energia – dar și ziua. În realitate, situația nu trebuie să fie atât de copleșitoare pe cât pare.

Atitudinile pozitive, alături de Vederea pe trei coloane, devin, în cele din urmă, o obișnuință și nu un efort. Și atunci când țineți un regim alimentar potrivit, tot mâncați de câteva ori pe zi; singura deosebire constă în ceea ce mâncați. A ține un jurnal poate fi o practică nouă în viața voastră, așa că, faceți acest lucru odată pe săptămână, iar dacă ajungeți chiar să vă placă, faceți-l mai des. Mai mult decât orice, faceți tot posibilul să nu vă fie frică de boala voastră, ci să găsiți modalități de a rămâne într-o stare de inspirație.

Puține practici ne alină spiritul, la fel de mult ca cea a recunoștinței. Sentimentul de apreciere a tot ce ne-a oferit și continuă să ne ofere viața face ca ea chiar să înflorească în sistemele noastre. Transformați recunoștința într-un exercițiu. Nu căutați doar ceea ce este mare și evident, ca motiv pentru recunoștință. Învățați să vă vedeți viața dintr-un unghi larg de vedere, care cuprinde fiecare detaliu.

Și, în sfârșit, în efortul vostru de a aprecia tot ce este în viața voastră, includeți-vă și pe voi. Răsfățați-vă cu daruri alcătuite din timp – timpul de a vă cunoaște mai bine și timpul de a-i iubi și aprecia pe cei care fac parte din viața voastră.

Sau, cel mai simplu, răsfățați-vă așa cum v-ați dorit întotdeauna să o faceți – dar nu v-ați permis niciodată. Abateți-vă un pic de la cărarea bătătorită.

Trebuie să recunoaștem că vindecarea este o călătorie singuratică. Puține dintre obstacolele pe care le vom întâmpina vreodată ne pun viața în primejdie, așa cum o face boala.

Experiențele psihologice și spirituale devastatoare, cum ar fi pierderea unui copil sau un divorț dureros, pot fi la fel de periculoase; suferința pe care o generează poate duce, în unele cazuri, la epuizare fizică totală, sau chiar la sinucidere.

Rămâneți ancorați în efortului vostru de a reveni la sănătatea mentală și fizică.

Nu lăsați opreliștile pe care le trăiți astăzi să influențeze ceea ce ați putea să trăi mâine.

Orice este posibil, iar Cerul ascultă tot timpul.

Capitolul șapte

VIZUALIZAREA CHAKRELOR

După cum am văzut, corpul fizic are șapte niveluri de putere internă. Fiecare nivel de putere nu numai că este conectat la un sistem fizic din corp, dar este legat și de problemele externe și interne ce fac parte din viața noastră. De fapt, această viziune asupra corpului este destul de veche.

Învățăturile și scrierile din tradițiile spirituale budiste, hinduse, ebraice și creștine, toate fac referire la cele șapte niveluri sacre de putere, care conțin și gestionează forța vitală ce curge prin corp. Simbolismul chakrelor, al Arborelui Vieții din Kabala Evreiască și al celor șapte taine creștine reprezintă o hartă interioară, un proces de maturizare spirituală, care ne poate conduce de la mintea subconștientă la cea conștientă și apoi spre cea supraconștientă.

Cele șapte niveluri al corpului nostru energetic înregistrează cele mai mici detalii ale vieții noastre și modul în care ne distribuim forța vitală. Această evidență intimă este menită să ne ajute să ne investim forța vitală în mod conștient, să ne folosim energia în moduri care hrănesc spiritul, în loc să-l slăbească. Noi ne dezvoltăm spiritual, învățând lecțiile de la fiecare nivel de putere și dezvoltând capacități din ce în ce mai sofisticate de înțelegere de sine și discernământ.

O metodă bună de a vă familiariza cu aceste șapte niveluri de putere este să practicați activ vizualizarea fiecărei chakră. Exercițiile de vizualizare din acest capitol vă pot ajuta să vă conectați cu cei șapte centri de putere și să aduceți aceste energii la un nivel mai real și mai folositor pentru voi. Ele folosesc nu

doar reprezentările orientale ale chakrelor, ci și imaginile occidentale, mai familiare, ale tainelor creștine, precum și cele ale sefiroților din Arborele Vieții, în tradiția Kabalei evreiești. Puteți să vizualizați chakrele, tainele și sefiroții, lucrând împreună și creând energia unui foc vindecător.

În toate tradițiile spirituale, focul este o forță care poate să purifice corpul. El arde boala, distrugerile și influențele negative. Folosind imaginea focului vindecător și propriile voastre capacități imaginative, puteți să catalizați vindecarea la toate nivelurile ființei voastre – fizic, emoțional și spiritual.

Vizualizând fuziunea chakrelor, a tainelor și a Arborelui Vieții, trebuie să fiți conștienți că s-ar putea să nu reușiți întotdeauna să găsiți imagini clare – sau chiar să nu vedeți deloc imagini. Uneori, vizualizările vă pot părea vagi și evazive. Nu e nimic grav în asta: cel mai important element al acestui exercițiu este să-l faceți în mod disciplinat și să adăugați în acea disciplină o credință și o încredere, care sunt cu adevărat eficiente. Încercați să dați formă invizibilului și aveți încredere că lumea invizibilă lucrează alături de cea fizică. Atunci când vizualizarea devine o parte firească, obișnuită a conștiinței voastre, focul vindecător poate să lucreze în voi, chiar și atunci când nu vă gândiți la el. Odată aprins, acel foc devine parte din inconștientul vostru. Vă apare în vise și în intuiții și vă dă forță vitală.

Puteți să înregistrați pe o casetă vizualizările care urmează după analizarea fiecărei chakră. Apoi, le puteți asculta din nou, urmărindu-le cu ochii închiși, fără a vă pierde concentrarea asupra energiilor voastre interne.

PRIMA CHAKRĂ

Prima chakră este centrul Tribal al corpurilor noastre. În tradiția hindusă, ea este numită Muladhara, care, în sanscrită, înseamnă „sprijinul de bază". Budismul recunoaște acest centru drept un punct de conexiune cu Pământul. Prin această chakră de la baza coloanei vertebrale curg rădăcinile Arborelui

Vieții din Kabala, cunoscute în ebraică drept Shekhinah*. Iar în tradiția creștină, acest centru este reprezentat simbolic de taina Botezului. Deși fiecare tradiție folosește cuvinte diferite pentru a desemna puterea acestui centru, ele toate se referă la aceeași calitate a energiei, care este considerată a fi feminină, simbolizând pământul. Dacă puteți să vă gândiți la toate felurile diferite de a descrie această energie ca pe o singură forță unită, atunci începeți să înțelegeți natura puterii primei chakre.

Energia primei noastre chakră are rolul să ne ancoreze, să ne facă să simțim că suntem parte din universul măreț al vieții, dar, în același timp, că suntem conectați într-un mod subtil la dimensiunea fizică a vieții. Pentru că această energie este atât de direct înrădăcinată în viața fizică, pentru că alimentează și este alimentată prin conexiune, ea este considerată o forță feminină. Această forță poate fi considerată ca legătura noastră cu însăși energia Pământului. O conexiune puternică și pozitivă cu energia acestei chakră este esențială pentru sănătatea noastră, pentru că suntem ființe energetice. Corpul nostru fizic produce și se dezvoltă cu ajutorul curenților electrici, care, la rândul lor, ne conectează la modelele de viață fizică ale Pământului.

Atunci când nu recunoaștem această conexiune, sau când o încălcăm în alt fel, experimentăm latura întunecoasă a primei chakră. Devenim dezechilibrați; avem dificultăți să ne manifestăm în lumea fizică; nu putem să facem ca lucrurile să se întâmple după cum ne-ar plăcea; eforturile noastre creatoare sunt blocate și frustrate. Fiecare formă de viață necesită un grad oarecare de conexiune la câmpul magnetic al Pământului. Dacă ne scurtcircuităm propria conexiune vitală, atunci nu mai putem să conducem prin sistem energia de care avem nevoie ca să fim eficienți în lume, ca să realizăm acte de conexiune și de creație fizică. Un alt aspect al părții din umbră a primei chakră este o incapacitate de a găsi un loc pe Pământ, unde să „ne simțim ca acasă".

* locul, imanența sau prezența lui Dumnezeu N. Tr.

Celor cărora le lipsește o conexiune conștientă cu prima chakră, deseori li se pare că multe dintre locurile în care călătoresc sunt frumoase, însă nici unul nu pare să se fixeze pe sistemul lor, în așa fel încât să se simtă chemați să trăiască acolo. Ei tânjesc după un loc în care să trăiască și după o comunitate căreia să îi aparțină; deși pot, în cele din urmă, să aleagă un loc unde să fie acasă, este ceva în conexiunea lor cu acel loc, care o face să pară întotdeauna incompletă.

Și boala produce adesea senzația că pierdem contactul cu lumea noastră fizică, că ne-am separat de cea mai intimă parte a vieții noastre personale. Din punctul de vedere al medicinei energetice, această senzație reprezintă deconectarea energiei de la rădăcinile vieții – sau de la prima chakră. Această deconectare ne dă o percepție oarecum „alunecoasă" asupra lumii din jur. Pasiunea noastră pentru sursele de bucurie ce ne umplu mediul fizic poate să slăbească. Putem să ne simțim izolați și pierduți. Însă concentrându-ne asupra energiei chakrei noastre rădăcină, putem să ne reconectăm la energie și să ne-o readucem în viață.

Prima chakră: aprinderea focului

Concentrați-vă pe Shekhinah – energia creatoare feminină – și pe Muladhara, rădăcina vieții voastre. Vizualizați care sunt aceste rădăcini; vedeți ce anume vă animă, în ce sunt încastrate activ rădăcinile voastre; ce anume vă hrănește și vă cultivă. Vizualizați cum circuitele voastre energetice iau contact cu tot ceea ce este semnificativ și prețios pentru voi, în mediul vostru fizic: casa sau locul unde trăiți, partenerul vostru de viață, prietenii sau rudele apropiate; serviciul vostru; lucrurile preferate pe care le dețineți, sau preocupările preferate. Simțiți acea conexiune cu toate simțurile; orientați-vă energia să se extindă în afara sistemului vostru, ca să se conecteze și să se reîncarce cu tot ceea ce păstrați în minte și în inimă. Simțiți-vă copleșiți de puterea tuturor aceste forțe pozitive, a acestor bogății energetice.

Iar acum, deplasați-vă atenția către înțelesul simbolic al tainei Botezului – celebrarea acceptării, cu recunoștință, a fiecă-

rui aspect din viața voastră și a tuturor persoanelor care fac parte din ea. Gândiți-vă la voi înșivă ca fiind renăscuți în propria voastră viață, contribuind, cu forța vitală proprie, la întreaga voastră viață. Simțiți acea forță vitală întorcându-se la voi, în timp ce repetați: „Mă conectez la tot ceea ce există în viața mea. Mă umplu de energia recunoștinței și îi permit acestei energii să curgă cu toată puterea ei, prin corpul meu fizic și spiritual."

A DOUA CHAKRĂ

A doua chakră – sau centru energetic – este cunoscută ca Svadisthana, însemnând „locuința feminină creatoare" în tradiția hindusă și Yesod în tradiția ebraică. În tradiția creștină, ea reprezintă taina Împărtășaniei. În tradiția Kabalei, acest centru este considerat, în general, a fi masculin – simbolizând energia fizică activă, esențială pentru creație. Dar el poate fi și feminin, pentru că este centrul creației vieții, iar pentru crearea vieții fizice sunt necesare amândouă energiile – atât masculină, cât și feminină. Voi dați, dar și primiți, forță vitală tangibilă din a doua chakră, care iese și intră prin sexualitatea voastră. Ea este centrată în zonele sexuale ale corpului.

Ca și prima chakră, acest centru energetic este o fortăreață magnetică. Însă, în loc să ne țină înrădăcinați lângă triburile noastre, ea servește la atragerea altora către noi și atragerea noastră către ei. Legătura unu-la-unu se face cu ajutorul acestei energii, prin care găsim parteneri și prieteni, dar și adversari.

A doua chakră este esența naturii noastre instinctive. Ea ne activează dorințele sexuale, ne avertizează despre pericolele pe care nu putem să le vedem fizic, iar când este necesar, ne alimentează cu un nivel de putere fizică ce depășește necesitățile noastre normale. Din aceste motive, a doua chakră poate fi considerată centrul nostru de supraviețuire. Ea generează viață fizică și o protejează.

Latura de umbră a celei de-a doua chakră se dezvoltă în momentele în care ne lăsăm cuprinși de sentimente de agre-

siune, ostilitate, răzbunare sau lăcomie, ori atunci când insistăm în permanență pe amintiri legate de trădare, de violență fizică, sau abuz sexual. Această stare a minții poate produce mai multe disfuncții, printre care și impotența – atât impotența sexuală, cât și incapacitatea de a genera magnetismul creativității în relații personale. Putem să devenim incapabili să menținem o legătură vibrațională cu persoanele cu care avem relații personale, pentru că energia ni se scurge mai repede decât poate fi pusă la loc – consecință a obsesiei noastre pentru gânduri negative.

A doua chakră: aprinderea focului

Concentrați-vă mai întâi pe energia lui Yesod, pe simțul vostru de putere creatoare. Aduceți în mintea, inima și spiritul vostru imagini ale lucrurilor pe care le-ați creat în viața voastră și pe urmă generați imagini cu ceea ce ați mai vrea să creați. Vizualizați cum circuitele voastre energetice curg din a doua chakră în imaginile a tot ceea ce doriți să creați, urmărind cum emană viața din corpul vostru energetic, iar pe urmă, concentrați-vă pe natura Svadisthanei. În timp ce faceți această vizualizare, repetați fraza: „Sunt un vas al creației. Sunt viu la nivel magnetic și sunt în stare să creez viață."

Acum, concentrați-vă pe tainele Împărtășaniei, reprezentând legătura cu multele relații din viața voastră. Împărtășania simbolizează percepția faptului că fiecare persoană din viața voastră, indiferent de calitatea relației pe care o aveți cu ea, joacă un rol hotărât de Divinitate.

Concentrați-vă atenția pe relațiile pe care le vedeți ca fiind negative și imaginați-vă cum vă deconectați circuitele energetice de la ele. Nu vă lăsați deturnați de incapacitatea voastră de a înțelege cum anume a contribuit persoana respectivă cu ceva pozitiv la viața voastră; lucrați în acest sens, oricât de greu vi s-ar părea, până când veți putea să o faceți cu ușurință și cu reală recunoștință. Spuneți-le tuturor că le sunteți recunoscători pentru rolul pe care l-au jucat în viața voastră și pe care l-ați jucat voi în viața lor. Apoi, simțiți sau imaginați-vă circuitele de ener-

gie întorcându-se la sistemul vostru și astupând a doua chakră, astfel încât să nu se mai piardă energie.

Când terminați această parte a exercițiului, concentrați-vă atenția pe relațiile afectuoase din viața voastră și lăsați acea iubire să vă umple a doua chakră cu o lumină galbenă, strălucitoare. Îndreptați-vă circuitele energetice către acești oameni, trimițându-le iubirea voastră și imaginându-vă o uniune între voi și ei. Repetați fraza: „Sunt un vas al creației. Sunt viu la nivel magnetic și sunt în stare să creez viața." Acesta este înțelesul simbolic cel mai profund al tainei Împărtășaniei.

A TREIA CHAKRĂ

În tradiția ebraică, al treilea centru de energie conține două forțe extrem de vitale pentru spiritul nostru – Hod, care reprezintă integritate și noblețe și Nezah, care simbolizează capacitatea de a îndura. În tradiția hindusă, această energie este prezentată ca Manipura, însemnând „orașul giuvaerului strălucitor", iar în tradiția creștină, are legătură cu taina Confirmării. Toate aceste descrieri se referă la aceleași puteri spirituale esențiale: aprecierea de sine, respectul de sine și integritatea.

Respectul de sine este necesar pentru vindecare. Lipsa respectului de sine, sau un caracter necinstit constituie o boală în sine. Atunci când ne lipsesc calitățile spirituale fundamentale de rezistență, integritate, onoare și apreciere de sine, vindecarea corpului fizic devine o dublă provocare.

Este ușor vă dați seama când intrați în latura întunecoasă, de umbră, a celei de-a treia chakră: ea se manifestă sub formă de rușine, insuficiență, timiditate și frică de alții. Sentimentele negative epuizează energia de care aveți nevoie pentru vindecare. Gândiți-vă la ceea ce vă subminează rezistența și integritatea, unde anume apar scurgerile de energie. Integritatea nu este doar maniera în care vă comportați cu alții. Gândiți-vă la ea ca la modul în care vă comportați cu voi înșivă. Puteți să faceți un angajament cu voi-înșivă și să-l păstrați cu integritate? Puteți să vă

promiteți că vă schimbați modelele personale de comportament (o disciplină asociată cu a treia chakră) și apoi să vă țineți acea promisiune? Ca să acumulați rezistență, puteți să vă angajați la o schimbare a stilului de viață și să rezistați la disconfortul de a merge pe acel drum nou? Puteți să vă vedeți pe voi înșivă și să vă simțiți mândri de propriul vostru cod de onoare?

Deși toate chakrele joacă un rol vital în vindecarea voastră, a treia chakră conține energia rezistenței – puterea de a rezista în călătorie. Angajamentul pe care vi-l luați față de voi înșivă – acela de a parcurge întreaga distanță – poate fi considerat coloana vertebrală a provocării voastre de a vă vindeca.

Dedicarea față de voi-înșivă vă dă capacitatea să îndurați ceea ce, la nivel psihologic, emoțional și fizic, poate să pară a trece dincolo de limitele voastre. Ca o chestiune de onoare spirituală și respect de sine, angajamentul vostru de a vă vindeca reflectă prețuirea voastră față de sanctitatea vieții. Susținerea acestui angajament – zi de zi și oră de oră, în mod activ și pasiv, în visurile și în gândurile voastre – generează o intensitate a aprecierii de sine și a conștientizării de sine.

A treia chakră: aprinderea focului

Reflectați la ceea ce trebuie să faceți ca să vă vindecați fizic, emoțional și spiritual. Concentrați-vă atenția asupra chakrei centrale. Simțiți mesajele pe care vi le transmite. La ce anume trebuie să dați drumul? Ce trebuie să păstrați? Cum vă va fi afectată vindecarea, de lăsarea unor lucruri în urmă, sau de cramponarea de altele?

Angajați-vă să faceți tot ceea ce este nevoie pentru corpul vostru fizic, emoțional și mental. Cele mai importante promisiuni sunt cele pe care le faceți propriului spirit. Spiritul vostru are nevoie de speranță, de inspirație, de rugăciune și de energia iertării. Promiteți-i spiritului vostru că veți trăi în prezent – și, astfel, îl veți hrăni pe el și pe voi înșivă. Rugați-vă în fiecare zi. Când vă rugați, recuperați-vă spiritul din timpul trecut. Lăsați în

urmă amintirile și locurile pe care de mult ar fi trebuit să le abandonați, chiar dacă acel „de mult" s-a întâmplat chiar astăzi.

Faceți jurământul de vindecare, atât în termeni generali, cât și în termeni specifici – și notați-l, ca să vă ajute să înțelegeți tot ceea ce aveți de făcut pentru voi-înșivă: „Promit să trăiesc și să fiu întotdeauna în timpul prezent. Aceasta înseamnă că voi lăsa la o parte cuvintele și problemele dintre mine și partenerul meu, sau dintre mine și copiii mei. Voi înceta să mă solicit prea mult și îmi voi face timp pentru exercițiile mele și pentru noul regim alimentar. Voi medita de două ori pe zi și voi practica vorbirea dreaptă și acțiunea dreaptă, cu mine și cu alții." Gândiți-vă la tot ceea ce vreți și ce trebuie să faceți pentru vindecare.

Când vă scrieți jurământul, poate vă va da putere să vă gândiți la el, exact în felul în care tradiția hindusă descrie a treia chakră – ca un „oraș al giuvaerului strălucitor." Imaginați-vă că fiecare promisiune pe care o faceți este un giuvaer într-o coroană, iar coroana reprezintă esența puterii Divine, atrăgând acea forță vitală direct în spiritul și în corpul vostru. Fiindcă este greu să susțineți un angajament de o asemenea magnitudine, vă poate fi de ajutor să purtați cu voi o copie a jurământului în formă scrisă, numai ca s-o atingeți și să vă aduceți aminte să rămâneți în momentul prezent, de fiecare dată când simțiți că alunecați. În astfel de situații, puteți și să repetați această invocație: „Sunt plin de energia rezistenței și a onoarei. Gândurile și cuvintele mele poartă puterea creației însăși." Și țineți minte întotdeauna că angajamentul vostru, atunci când este făcut într-adevăr cu integritate, vă transferă în mod constant putere, chiar dacă nu sunteți conștient de acest lucru.

A PATRA CHAKRĂ

Termenul ebraic pentru al patrulea centru de energie este Tif'eret, simbolizând energia armoniei și a frumuseții. Numele ei hindus este Anahata, care înseamnă „neatins" (energia pură a creației). În tradiția creștină, acest centru este aliniat cu taina

Căsătoriei, care simbolizează, bineînțeles, căsătoria cu altă persoană, dar mai simbolizează și o uniune internă a corpului, minții și spiritului, în interiorul individului. Acesta este centrul energetic de mijloc, care face medierea între cele trei chakre de jos și cele trei de sus. Inima este cea prin care mintea e menită să canalizeze acțiunile pe care le supraveghează – și tot inima este cea care mediază, cu multă compasiune și discernământ, sentimentele, energiile și acțiunile de bază, instinctive, guvernate de chakrele orientate mai mult către lumea fizică. De asemenea, energia centrului inimii ne ridică din lumea fizică și ne aduce în contact mai direct cu lumea noastră interioară – mai ales cu modurile în care înțelegem iubirea.

Este aproape imposibil să confundăm energia iubirii adevărate, conexiunea noastră cea mai pură cu forța vitală. Ea este cea mai puternică forță care curge prin noi. Cu toții cunoaștem momentul în care când ne simțim neiubiți, ori când am pierdut pe cineva la care ținem, sau când recunoaștem că o relație nu ne satisface. Această lipsă provoacă o epuizare enormă a sistemului nostru energetic.

Iubirea care se slujește pe sine și posesivitatea ne seacă și ele energia. Atunci când iubim condiționat pe cineva sau ceva, împiedicăm cursul liber al acestei emoții prețioase, conținută în înțelesul simbolic al Anahata – „neatins". Latura întunecată a iubirii și energia acesteia se manifestă ca amărăciune, gelozie și incapacitate de a ierta. Aceste emoții din umbră ne stânjenesc, și capacitatea de a ne iubi și a ne respecta pe noi înșine. Ele împiedică o căsătorie simbolică a energiilor noastre interioare și adoptarea unui jurământ de a iubi, de a onora și de a ne proteja energia emoțională.

Pentru vindecarea e nevoie de energia iubirii – mai ales iubire și grijă de sine. La vindecare mai contribuie și puterea iubirii față de viață, de natură, de propria creativitate și iubirea pentru Divinitate. Firește, nu puteți să vă impuneți să vă îndrăgostiți de cineva sau de ceva – și nici nu puteți să faceți ca o persoană să intre în viața voastră, doar pentru că aveți nevoie de

acea energie. Însă puteți să vă rugați pentru iubire Divină, pentru ajutor, pentru a vă deschide inima către alții și pentru a avea compasiunea de a vă trata pe voi înșivă cu blândețe.

Puteți și să elaborați un ritual personal, prin care să intrați în propria voastră inimă. Faceți în fiecare zi ceva plăcut sau important pentru voi-înșivă. Folosiți casete de meditație, muzică lină, yoga sau masaj, pentru a vă ajuta să vă simțiți liniștiți, astfel încât spiritul și corpul fizic să vă fie pătrunse de o senzație de armonie. Dacă aveți nevoie de ajutorul unui îndrumător terapeutic sau spiritual, căutați neapărat unul.

A patra chakră: aprinderea focului

Întotdeauna există o cale către sine. Începeți prin a face pentru voi-înșivă ceva ce v-ați dorit dintotdeauna să faceți, dar ați tot amânat din diferite motive. Citiți poezii care vă aduc putere și inspirație. Începeți să desenați, să pictați sau să sculptați, să cântați la vreun instrument muzical, sau să dansați. Ascultați o muzică ce vă face să vă simțiți împăcați. Faceți o călătorie într-un loc pe care n-ați ajuns încă să-l vizitați. Luați-vă un animal de casă pe care vi l-ați dorit dintotdeauna, însă pentru care nu v-ați făcut niciodată timp. Acțiunea întreprinsă din dorință adevărată întotdeauna vă dă înapoi energie și iubire. Iubirea față de alte persoane vă dă energie care vindecă, așa că faceți-vă timp să sărbătoriți, împreună cu acei oameni pe care îi iubiți, faptul că ei sunt prezenți în viața voastră și voi într-a lor. Arătați-le cât de mult însemnați pentru ei. Fiți conștienți de propria voastră recunoștință pentru iubirea care există în viața voastră – acesta este, cu adevărat, un dar care este oferit și primit în același timp.

Când aveți nevoie să vă conectați la o Energie Superioară, practicați următoarea vizualizare: Vedeți-vă sau simțiți-vă conectați la energia Divină și imaginați-vă acea energie curgând prin respectiva conexiune, înapoi, în sistemul vostru. Descărcați-vă nevoile și fricile în acea energie. Uitați-vă cum se întoarce către cer, ca o scrisoare care a fost trimisă și primită de un prieten. Vedeți-vă corpul și viața ca pe o singură entitate spirituală.

Acum, vizualizați cum circuitele voastre energetice transferă mesaje de iubire către toți oamenii din viața voastră, pe care îi iubiți și îi prețuiți – și simțiți cum energia iubirii lor se întoarce în sistemul vostru. Și acum, vizualizați cum energia voastră poartă mesaje de iubire în lumea din jurul vostru, conectându-se cu energia naturii și la tot ceea ce are viață. Închipuiți-vă că sunteți cât galaxia și că puteți să cuprindeți în inimă, energia Divină care există la rădăcina întregii creații. Simțiți-vă vibrând în armonie cu acea energie. Vedeți-vă și simțiți-vă devenind una cu această energie, care este însăși forța vitală.

Energia de viață omniprezentă, care curge liber, „neatinsă" a Anahatei ne aduce aminte că iubirea este o forță purificatoare. Iubirea ne dă puterea să ne debarasăm de greutatea emoțiilor din trecut. Priviți și simțiți cum această forță vitală depășește orice deviere a energiei voastre vitale, în evenimente din trecut. Simțiți cum se ridică greutatea din mintea și din corpul vostru. Vizualizați cum povara emoțională se grăbește să iasă afară din sistem, așa cum sunt duse gunoaiele de un curent puternic de apă. Acum, cu vederea purificată, puteți să vedeți și să apreciați tot ceea ce există în viața voastră – chiar și povestea care v-a adus la momentul prezent. Simțiți efectul mângâietor al acestei curățiri. Acum, priviți această energie alinătoare ca fiind simbolul vostru preferat pentru armonie și liniște interioară. Făcând această vizualizare, repetați în gând: „Rog Divinul să-mi umple corpul și spiritul cu puterea vindecătoare a iubirii, destul de intens încât să pot să-i simt puterea. Am nevoie de această putere, pentru ca să mă pot vindeca și să trăiesc o viață deplină."

A CINCEA CHAKRĂ

În tradiția hindusă, al cincilea centru contribuie cu energia Vishudhha, care înseamnă „purificat". Această a cincea chakră combină energii fizice și spirituale. Printr-o pură folosire a voinței, noi acționăm față de alții în moduri care transmit puterea noastră spirituală. Echivalentul creștin este taina Spove-

daniei, care ne purifică de greșeli, îndemnându-ne să le recunoaștem în mod deschis, fără culpabilizare sau negare. În budism, a cincea chakră reprezintă „vorbirea dreaptă", referindu-se din nou la capacitatea noastră de a vorbi cinstit.

Această chakră conține energia forțelor ebraice Hesed și Gevurah. Cea dintâi reprezintă măreție și iubire, capacitatea noastră de a vorbi cinstit cu alții și despre alții și respectul nostru pentru puterea adevărului. Gevurah simbolizează judecata dreaptă, iar energia sa crește atunci când practicăm discernământul plin de compasiune și nu ne folosim greșit puterea, pentru a-i judeca pe alții aspru și pe nedrept.

Vorbirea dreaptă și cinstea îi inspiră pe alții și ne intensifică propriile sisteme energetice. Pe de altă parte, pierdem cantități substanțiale de putere, atunci când ne folosim voința în mod neglijent, mai ales atunci când acționăm înrobiți de percepții eronate și de judecăți nedrepte. Puteți simți energia unei judecăți negative și costisitoare, pentru că simțiți imediat că ați făcut o greșeală. Energia vă curge din sistem, așa cum se scurge lichidul dintr-un pahar spart. Această scurgere mai apare și atunci când faceți judecăți greșite despre voi înșivă și despre propriul comportament. Orice apărare a judecăților voastre despre alte persoane, sporește pierderea de energie. Necinstea, un aspect întunecat al celei de-a cincea chakră, duce la și mai multă epuizare energetică, pentru că trebuie să „protejați minciuna" pe care ați creat-o. Astfel de atitudini mentale negative declanșează o reacție de adrenalină în corpul fizic și, deseori, duc la extenuare cronică, la depresie și la o apreciere de sine scăzută.

Aceste atitudini și judecăți negative sunt acte de pângărire a forței voastre vitale. Energia pe care o creează ele poate fi reparată numai printr-un act de recuperare onestă. Aici este momentul în care intervine puterea tainei creștine a Spovedaniei.

Spovedania este mijlocul prin care recuperăm energia din judecățile emise la adresa altora și din minciuni. Este primordial pentru vindecarea voastră să îndreptați acele gânduri mentale sau verbale pe care le-ați generat prin folosirea greșită a puterii

voastre de voință. Pentru a face o Spovedanie, puteți să apelați la un îndrumător spiritual, cum ar fi un preot sau un rabin. Sau, puteți să căutați pe cineva care reprezintă pentru voi un nivel superior de maturitate spirituală sau de autoritate morală și care vă poate servi drept martor. Încheierea unei Spovedanii, pe cât de umilitoare poate fi la început, vă va da un sentiment desăvârșit de ușurare. Căutați compania unei persoane demne de încredere, în fața căreia puteți să vă descărcați sufletul.

A cincea chakră: aprinderea focului

Mărturisiți-vă necazurile pe care le-ați provocat – vouă și altora. Veniți cu termeni concreți. Recunoscând astfel de acțiuni, vă goliți de toxinele generate de latura întunecată, de umbră a puterii voinței. După cum o implică înțelesul sanscrit al acestui centru energetic, trebuie să vă purificați voința și intențiile, ca parte a călătoriei voastre spirituale. Luptați-vă să vă purificați intențiile și voința. Ca rezultat, energia a tot ceea ce faceți pentru vindecare – inclusiv vizualizările – va deveni mai puternică. O voință contaminată aduce doar o energie contaminată. Țineți minte acest adevăr, atunci când faceți exercițiul de vizualizare care urmează. Pentru a vă ajuta la spovedanie, puteți să scrieți pe o bucată de hârtie faptele și judecățile emise, iar apoi să o ardeți. Acest ritual conține o cantitate semnificativă de putere vindecătoare, însă nu e la fel de puternic sau de purificator ca și mărturisirea către o altă persoană care reprezintă energia iertării. Cu toții trebuie să îndeplinim un ritual de spovedanie, indiferent dacă avem sau nu de-a face cu o boală în prezent. Energia care vă este returnată după confesiune este profundă și tangibilă și ajunge imediat la spiritul și la corpul vostru fizic.

Purificarea sinelui este un act sacru, nu un exercițiu de umilință. Țineți întotdeauna minte că, dintr-o perspectivă sacră, spovedania este printre cele mai de onoare acte pe care le poate face o ființă omenească, tocmai pentru că ea eliberează greutatea rușinii, făcând astfel loc în spirit, pentru energia judecății pure și a adevărului.

Partea a II-a

Închideți ochii și imaginați-vă persoanele cu care aveți o „treabă neterminată la nivelul celei de-a cincea chakră." Cui aveți nevoie să-i spuneți ceva, pentru a vă recupera spiritul? Cine continuă să vă inducă în eroare, sau să vă provoace neplăceri? Relațiile *sunt* mistere – de la modul în care apar în viețile noastre și până la motivul pentru care există ele. Gândiți-vă la ele simbolic. Cum au jucat aceste persoane un rol pozitiv în viața voastră?

Invitați energiile Gevurah (judecată dreaptă) și Hesed (puterea iubirii necondiționate și a recunoștinței) să se trezească în voi. Vedeți aceste energii în jurul vostru și al oamenilor pe care îi vizualizați.

Recunoașteți că nu aveți idee care sunt motivele spirituale pentru care acești oameni sunt sau au fost în viața voastră; din tot ce știți, ei ar fi putut fi catalizatorul perfect, care a declanșat o reușită. Imaginați-vă fiind într-un dialog simbolic cu ei. Exprimați recunoștință pentru rolul pe care l-au jucat în viața voastră și pentru posibilitatea ca voi să fiți în viața lor. La fiecare persoană la care vă gândiți, repetați fraza: „Îți sunt recunoscător și retrag toate circuitele de energie, din tot ce am judecat."

Pe cât de greu poate părea acest exercițiu la început, amintiți-vă de multele ori în care ați fost judecați greșit de alții – iar aceasta vă va aduce aminte de durerea provocată de acel sentiment. Apoi, concentrați-vă atenția asupra celor pe care i-ați judecat greșit și arătați-le compasiune. Priviți-vă furia față de cei care v-au judecat greșit ca fiind un nor, separat de voi. Lăsați-l să plutească mai departe. În fiecare respirație a voastră, atrageți energia iertării.

A ȘASEA CHAKRĂ

Simbolismul celei de-a șasea chakră se dezvăluie în cuvântul hindus Ajna, echivalentul sanscrit pentru „poruncă". Ajna reprezintă capacitatea de a vedea cu claritate și compasiune și este simbolizată și de al treilea ochi. Echivalentul kabalistic

este împerecherea dintre Binah – care contopește puterea limitată a rațiunii umane, cu pătrunderea Divină – și Hokmah, care simbolizează capacitatea noastră de a invoca puterea înțelepciunii Divine, să ne îndrume viitorul. La nivelul simbolic de percepție, taina creștină a Hirotonisirii ne spune că fiecare dintre noi joacă un rol semnificativ în evoluția vieții pe acest Pământ, indiferent de felul în care se manifestă acel rol în planul fizic. Dacă profesia noastră pare neînsemnată din punct de vedere social, am putea să credem, în mod eronat, că suntem nesemnificativi din punct de vedere spiritual. Totuși, fiecare parte a existenței noastre este prețioasă pentru viața noastră ca întreg și pentru univers ca întreg. Simbolic, toți suntem meniți să răspundem unei chemări de a sluji. Trebuie să acceptăm că viețile noastre sunt pline de înțeles, chiar dacă niciodată nu vom putea ști în ce constă toată contribuția noastră.

Latura întunecată, de umbră, a celei de-a șasea chakră este îndoiala de sine și practica dăunătoare de a ne compara cu alții. Atunci când pierdem din vedere propria noastră valoare, devenim neechilibrați și îi privim pe ceilalți cu ostilitate, cu invidie și cu judecăți negative. Aceste emoții ne amenință sănătatea, iar noi căpătăm sentimentul că ne „îndreptăm spre nicăieri". Devenim orbi la tot ceea ce am putea să aducem în viețile altora și ne pierdem vederea simbolică.

Următorul exercițiu de vizualizare vă poate ajuta să vă recăpătați echilibrul și vederea Simbolică.

A șasea chakră: aprinderea focului

Vizualizați energia lui Binah și Hokmah ca înțelegere Divină și rațiune Divină. Imaginați-vă că ați fost ridicat deasupra viziunii limitate a vieții voastre și că vă puteți vedea toată viața printr-o lentilă Divină. Folosiți această perspectivă mai largă, pentru a pătrunde înțelesul simbolic al tainei Hirotonisirii, adevărul faptului că viața voastră are un scop și un înțeles, care depășesc de departe puterea voastră de înțelegere. Din această poziție, invitați puterea rațiunii Divine în sistemul vostru. Nu

așteptați un răspuns verbal la cererea voastră; așteptați unul energetic, un sentiment de claritate și de orientare. Repetați în gând mantra: „Întâmpin cu drag energia înțelepciunii Divine și a rațiunii Divine în spiritul meu și mă lepăd de judecățile pe care le-am făcut, despre valoarea propriei mele vieți și a vieții altor persoane. Accept caracterul sacru al vieții mele și cred că viața mea este în slujba acestui Univers."

Conectați-vă la energia Ajna, cu invocația: „Accept că rațiunea Divină are prioritate asupra oricăror viziuni pe care aș putea să le creez în propria mea minte." Renunțați la propriile viziuni și valori și permiteți-i înțelepciunii necunoscute a Divinului – pe care o simțiți ca pe un spațiu gol – să intre în conștiința voastră. Imaginați-vă o cameră goală, imaginați-vă un apus de soare; imaginați-vă o lună plină; imaginați-vă marea fără sfârșit; imaginați-vă un cer de noapte plin cu stele – orice imagine care va îndepărta gândurile lumești din conștiința voastră, făcând loc la ceva care să vă inspire mult mai mult. Simțiți cum ajungeți până la dimensiunea spațiului aceluia și respirați acea „dimensiune" în sistemul vostru, în timp ce repetați, „Las în urmă limitările rațiunii umane față de alții și față de mine. Trăiesc în încredere și nu mai am întrebări." Știți că în acest fel ați anulat orice judecăți care vă slăbesc spiritul.

A ȘAPTEA CHAKRĂ

Energia celei de-a șaptea chakre este conexiunea noastră cea mai pură cu Divinitatea. Ea este reflectată în simbolul hindus al Sahasrara, însemnând „lotusul cu o mie de petale" al iluminării, sau Divinul în toate. În învățătura budistă, al șaptelea Lotus spune că Divinul este etern, veșnic plin de compasiune și mereu prezent. Această energie corespunde simbolului ebraic al lui Keter, natura indescriptibilă a lui Dumnezeu. Ea corespunde, de asemenea, ultimei taine creștine, Miruirea Supremă, care simbolizează eliberarea de tot ceea ce este „mort și trecut" în viețile noastre. Împreună, aceste forțe pot fi stimula transfor-

marea și ne pot ajuta să atingem un nivel de percepție care ne permite să trăim, în mod conștient, Divinul și energia grației.

Atunci când ajungeți în acest punct de putere în practica voastră meditativă, de vizualizare a celor șapte chakre, puteți să înțelegeți adevărul din învățătura: „Nu mai există nimic altceva – doar aceasta." Reflectați o clipă la limpezimea pe care ați atins-o după ce ați renunțat la lestul spiritual și fizic din viața voastră. Pentru a pătrunde în această energie, nu este nevoie să simțiți că ați „terminat" exercițiile meditative ale tuturor celorlalte chakre. Energia acestei chakre curge în ființa voastră, fie că sunteți conștienți, fie că nu – iar atunci când vă rugați să o primiți, puteți s-o direcționați astfel încât să vă schimbe viața.

Energia celei de-a șaptea chakre dizolvă frica, vă deschide complet inima, eliberează limitările minții și vă ajută să vă binecuvântați întreaga viață. Ea vă ajută să vă conectați și să comunicați cu energia lui Dumnezeu.

Latura întunecată, de umbră, a energiei acestei chakre este lipsa de credință și de încredere în Divin și frica de orice aspect al vieții voastre – începând cu ceea ce se va întâmpla cu noi mâine și terminând cu sfârșitul vieților noastre pe acest Pământ. Nu ne simțim siguri de nimic, pentru că sentimentul nostru de siguranță își are rădăcinile în lucruri externe și în lumea fizică. Noi ne agățăm de trecutul nostru, care continuă să ne afecteze viețile în mod nefavorabil. Pentru că ne uităm înapoi, nu apreciem grația și călăuzirea care curg în viețile noastre în fiecare clipă și nu putem să vedem plenitudinea fiecărui moment. Eliberându-ne din trecutul nostru și absorbind prețioasa forță vindecătoare care însoțește momentul de „aici și acum", ne deschidem acestei energii, care reprezintă cea mai pură manifestare a forței vitale.

Dintre toate chakrele, aceasta necesită, probabil, cantitatea cea mai mică de efort „conștient" pentru a o activa. Toate rugăciunile ne deschid a șaptea chakră. Ca și imaginea budistă a lotusului, care se desface într-o inflorescență măreață din nămolul mlaștinii, și ea se deschide într-o floare fără seamăn.

A șaptea chakră: aprinderea focului

Intrați în energia celei de-a șaptea chakre, vizualizându-vă cum vă deconectați circuitele de la tot ce nu mai trebuie să cărați după voi. Renunțați la emoțiile și la greutatea psihologică a istoriei voastre personale. Renunțați la toate grijile și la stresul pe care vi le provoacă alții. În spațiul lăsat de aceste griji, vizualizați energia strălucitoare a uniunii cu Divinul, în corpul și în spiritul vostru. Simțiți-vă și priviți-vă cum vă vindecați. Concentrați-vă atenția asupra energiilor lui Keter și Sahasrara, care reprezintă legătura intimă dintre voi și Dumnezeu. Repetați în sinea voastră: „Nu am nici un obiectiv, nu am nici o întrebare. Mă deșert de toate greutățile și grijile. Sunt în Unime." Lăsați să adoarmă mintea voastră care gândește, în timp ce intrați într-o stare de absență a gândirii și de unime.

Simțiți energia care vă curge din creștetul capului în centrul corpului, spre chakra de bază și înapoi, în sus. Ea vă pătrunde cu o stare spirituală de bine, imposibil de explicat și de descris. Este dreptul vostru. Doar cereți-l. Este propria voastră forță vitală, partea din voi care se conectează la Absolutul fără formă și impersonal.

Energia celei de-a șaptea chakră este partea din voi care vă face să știți că sunteți mai mult decât viața voastră ca individ. Simțiți cum, chiar și un simplu moment de contact cu această energie vă poate remodela felul în care vă administrați viața.

A OPTA CHAKRĂ

A opta chakră este cea care mă intrigă, de departe, cel mai mult. Prezint această chakră separat de celelalte șapte, pentru că ea reprezintă următorul nostru nivel de evoluție. Ca atare, ea nu ne influențează direct corpurile fizice și nici natura noastră personală, emoțională și psihologică. A opta chakră conține modelele noastre arhetipale, temele sau imaginile recunoscute la nivel universal, care ne oferă o perspectivă impersonală, simbolică, asupra experiențelor noastre omenești.

Această dimensiune a conștiinței ne conectează cu alții, într-o experiență impersonală a evoluției umane.

Ea reprezintă un depozit al tipului de informație și conștiință universală, la care vom avea acces odată cu intrarea în era Vărsătorului. Această chakră este veriga de legătură, sau puntea dintre conștiința noastră personală și conștiința impersonală, mai largă, a dimensiunii arhetipale. Întrucât nu are un echivalent în interiorul corpurilor noastre – așa cum au celelalte șapte chakre – ea este localizată în vârful câmpului energetic ce ne înconjoară și pătrunde în corp și se conectează cu a șaptea chakră a introspecției interioare.

Pe măsură ce înaintăm în era Vărsătorului, arhetipurile vor deveni din ce în ce mai clare și mai accesibile. Atunci, a opta chakră va căpăta o importanță și mai mare. Această chakră a fost dintotdeauna acolo, dar noi nu am putut să o accesăm decât de curând. La fel cum, în prezent, putem să vedem lumina ultravioletă cu ajutorul echipamentelor electronice, ne-am dezvoltat capacitatea meditativă, conștientă, de a vedea dincolo de lumea vizibilă și de a percepe dimensiunea energetică a vieții noastre. Odată cu evoluția conștiinței umane, devenim din ce în ce mai sensibili la un câmp vibrațional care este din ce în ce mai rafinat. Eu am început să simt energia celei de a opta chakre în 1990, pe când făceam o citire unei femei care suferea de un sindrom de oboseală cronică. Spre deosebire de toate citirile pe care le făcusem până atunci, în aceasta vibra un element nou. Nu aveam nici un punct de referință pentru această energie și am presupus că era energia unei boli pe care n-o mai întâlnisem înainte. În același timp, am remarcat faptul că, pe când îi descriam natura stresului ei psihologic, mă refeream tot timpul la ea spunându-i că are un „copil interior", care nu s-a maturizat niciodată pe deplin. Nu folosisem niciodată limbajul arhetipal până atunci, dar, mai târziu, cugetând asupra acestei citiri, mi-am dat seama că menționarea arhetipului copilului interior a contribuit la înțelegerea propriei ei naturi, mai mult decât orice altceva aș fi putut să-i spun.

După respectiva experiență, am primit această energie nouă în sfera mea de percepție. În fiecare lectură care a urmat după cea inițială, se strecurau în informație tot mai multe impresii arhetipale. Am fost copleșită de profunzimea pe care acest material o aducea în felul de a înțelege modelul naturii conștiente sau inconștiente a unei persoane. Cunoșteam, desigur, multe lucruri care s-au scris despre arhetipuri, în general, cum ar fi lucrările lui Carl Jung, dar eu personal, nu întâlnisem niciodată acea dimensiune.

De atunci, am ajuns să cred că fiecare dintre noi, fiind conectați la întreaga sferă a dimensiunii arhetipale, suntem conectați, în același timp, la o grupare personală de douăsprezece arhetipuri, care joacă un rol mai profund în dezvoltarea și maturizarea noastră psihică. Acum, mă refer la acest lucru ca fiind Contractul nostru Spiritual, prin care subînțeleg pactul nostru cu Divinul, care ne influențează în permanență modelele conștiente de creștere. Presupun că am fost de acord cu aceste contracte, într-un fel, chiar înainte de a ne naște, nu prin prisma personalității noastre, ci prin cea a sufletelor noastre.

Din acest motiv, nu putem să înțelegem pe deplin aceste contracte, prin viziunea limitată a personalităților noastre; mai degrabă, ar trebui să dezvoltăm o capacitate de a ne interpreta viața fizică prin intermediul înțelesului ei Simbolic. Din acea perspectivă, elementele fizice din și ale vieților noastre sunt decoruri de scenă, care servesc drept catalizatori ce declanșează o reacție la nivelul minții noastre subconștiente.

Pe măsură ce avansăm în era Vărsătorului, mintea noastră subconștientă se ridică din adâncurile aspectelor nevăzute ale ființei noastre și intră din în ce mai mult în contact direct cu mintea noastră conștientă. Această schimbare de conștientizare reprezintă doar una dintre schimbările pe care le aduce contactul cu energia următoarei ere astrologice. Este evident faptul că suntem meniți să continuăm să învățăm despre noi înșine – și a venit timpul să stabilim un dialog direct cu acea parte din noi care, în mod tradițional, a fost numită subconștientă.

Ca și în cazul celorlalte chakre, a opta are și ea latura – sau laturile sale întunecate, de umbră. Copilul interior, de exemplu, apare ca „orfan" – adulții cu acest model arhetipal cred că nu au fost bine îngrijiți de părinți în copilărie, astfel că sunt incompleți ca adulți. Latura întunecată a „profetului" se poate manifesta prin proiectarea formei de nebunie a unei persoane, sub aspectul îndrumării greșite și a influenței negre asupra altora. Jim Jones, care a convins un grup de discipoli să se sinucidă, în urma viziunii lui înfricoșătoare asupra a ceea ce presupunea că ar urma să se întâmple, este un astfel de exemplu. Latura din umbră a arhetipului „mamei" este mama abuzivă sau neglijentă – o femeie incapabilă să îndeplinească rolul universal acceptat al mamei iubitoare, grijulii. Latura din umbră a arhetipului „eroului" este persoana obsedată cronic de muncă, sau salvatorul.

Modelele arhetipale sunt forțe profunde și puternice, care se arată în conținutul viselor, dar și prin dramele din viețile noastre fizice. Am constatat că prin folosirea modelelor arhetipale pentru a interpreta evenimentele din viața oamenilor cu care lucrez, nu numai că pot să-i ajut să fie mult mai conștienți de sine, dar pot să creez și o atmosferă impersonală, care le permite să se observe cu mai puțină patimă. Astfel, oamenii care i-au rănit și cei cărora ei le-au făcut vreun rău sunt ridicați la rangul de suflete care au jucat niște roluri de mare sprijin în viețile lor. Din această poziție superioară, la fel ca și Martorul, în limbaj vedantic, iertarea devine o sarcină incredibil de simplă.

A opta chakră: aprinderea focului

Deoarece a opta chakră vă conectează la o dimensiune universală, simbolică, a vieții, pentru a fuziona cu această energie, este nevoie să alocați un timp conștient interpretării arhetipale a evenimentelor și relațiilor din viața voastră. Și nu vreau să spun că ar trebui să vă măcinați într-o tensiune negativă și să vă gândiți de ce un lucru nu a ieșit așa cum v-ar fi plăcut. Puneți în practică vederea Simbolică, pentru a vă detașa de emoțiile dintr-o anu-

mită situație – fie ele pozitive sau negative – și observați detaliile, pentru a înțelege lecția sau îndrumarea pe care o conține situația respectivă. Aveți mai jos câteva sugestii privind folosirea vederii Simbolice.

Deși vederea Simbolică nu este o artă ușor de stăpânit, puteți începe prin a controla modul în care vă gândiți la o anume situație. În loc să vă gândiți la ea în termeni de persoana întâi, relatați respectivele circumstanțele cu o voce neutră. Schimbați expresia „M-am certat cu șefu'", cu varianta „A avut loc o dispută între doi oameni. Cauza disputei a fost un joc de putere, referitor la modul în care trebuia îndeplinită o sarcină. Starea mentală a uneia dintre persoane a fost de încăpățânare, iar a celeilalte a fost aceea a unui responsabil cu disciplina." O persoană simboliza un bolovan, cealaltă – o alunecare de teren.

Acest fel de detașare vă permite să vedeți ce se întâmplă *dincolo* de împrejurările fizice și emoționale ale unui eveniment. Atunci când încercați să vedeți situațiile în acest fel, veți constata că este mult mai ușor să identificați lecțiile pe care le conțin ele și să alegeți o modalitate adecvată de acțiune. Astfel, practicarea vederii Simbolice în timpul prezent, conștient, va avea un efect puternic asupra vieții și a vindecării voastre.

Aplicarea vederii Simbolice la evenimentele din trecut vă ajută și să găsiți elementul valoros al acelei experiențe. Alegeți o întâmplare supărătoare din trecut și prelucrați-o în acest limbaj detașat. În loc să spuneți: „Tatăl meu era nemulțumit de mine, de fiecare dată când făceam ceva ce nu-i plăcea," spuneți: „Un adult care era dezamăgit de propria lui viață a ales să compenseze acest lucru, denigrându-i pe cei din jurul lui." Apoi, analizați-vă propria viață și propriile acțiuni și vedeți cum s-ar putea să recreați același comportament pe care, în trecut, îl considerați atât de dureros. După ce terminați acest exercițiu – fie că îl folosiți pentru o experiență recentă, sau pentru una îndepărtată, din trecut – puteți să vă conectați la puterea celei de a opta chakră, cu următoarea invocație: „Îmi eliberez toate iluziile și accept pe deplin ca voința Divinului să-mi fie forța călăuzitoare."

MEDITAȚIE PENTRU CURĂȚIREA CHAKRELOR

Această meditație vine de la un devotat discipol – pentru o perioadă îndelungată de timp – al lui Satya Sai Baba, născut în America și care acum trăiește și predă în India. Ea ar trebui făcută într-un loc liniștit, unde nu veți fi deranjați vreme de cel puțin cincisprezece sau douăzeci de minute.

1. Stați drept, pe scaun sau pe podea, închideți ochii și deveniți conștienți de cele șapte chakre, prin vizualizare, simțuri sau intuiție. Vizualizați, simțiți sau intuiți faptul că chakrele se deschid ca niște obiective ale unui aparat de fotografiat.

2. Simțiți sau fiți conștienți de prezența unei mingi aurii de lumină, cam de dimensiunea unei mingi de basket, la un metru deasupra capului vostru. Simțiți sau fiți conștienți că există o rază sau o coardă de lumină de culoarea bronzului, care merge de la prima chakră – chakră de bază – spre centrul Pământului; aceasta se numește coarda de ancorare la Pământ.

3. Respirând într-un ritm firesc, inspirați și simțiți energia cosmică venind în jos, dinspre balonul auriu de lumină de deasupra capului vostru, prin a șaptea chakră, în jos, prin șira spinării și în chakră de bază. Cu aceeași respirație, simțiți energia Pământului venindu-vă prin tălpi, în sus, prin picioare, în chakră de bază. Lăsați cele două energii să se întâlnească, să se amestece și să se contopească acolo.

4. Ținându-vă respirația doar atâta timp cât vă simțiți confortabil, simțiți cum această energie amestecată curăță chakra de bază.

5. Expirați și lăsați energia murdară să fie spălată, în jos, spre centrul Pământului, prin coarda de ancorare. Aceasta nu are un efect negativ asupra Mamei Pământ. Ea o arde în inima ei supraîncălzită, topită.

6. Repetați acest proces, folosind câte respirații sunt necesare pentru a curăța complet chakra. Vizualizați sau simțiți chakra din toate punctele de vedere – de sus, de jos, din dreapta, din stânga, din față, din spate, dinăuntru și dinafară – ca să fiți siguri că este curățită bine.

7. Când simțiți că chakra de bază este curățită, treceți la următoarea. Mai întâi, totuși, începeți prin a inspira încă o dată și a contopi cele două energii în *chakra de bază*. Apoi, în timp ce vă țineți respirația, mutați energiile amestecate către chakra care se curăță și lucrați cu ea acolo, pe parcursul respirațiilor ulterioare. Energia murdară trebuie eliminată întotdeauna prin coarda de ancorare, odată cu fiecare expirație.

8. Dacă simțiți că energiile unei chakre pot fi influențate de o altă persoană din viața voastră – fie în viață, sau decedată – înconjurați acea chakră cu lumină albă, ca s-o protejați de influența care poate apărea sub forma unor idei despre voi.

9. Concentrarea necesară pentru acest exercițiu de meditație poate să ducă la o acumulare de energie în partea superioară a corpului, care poate să fie simțită fizic sau nu – însă *poate* fi simțită sub forma unei tensiuni. Pentru a elibera această tensiune, după ce ați curățat toate cele șapte chakre, înclinați-vă înainte, cât mai mult cu putință. Dacă puteți, atingeți podeaua cu fruntea și puneți palmele pe podea. (Dacă stați pe scaun, doar atingeți podeaua cu palmele.) Simțiți energia tensiunii trecând prin creștetul capului și prin frunte, prin umeri și mâini, în pământ. Aceasta se numește descărcare. Respirați adânc de câteva ori și relaxați-vă, până când simțiți că tensiunea este eliberată complet. Apoi, ridicați-vă și odihniți-vă cu ochii închiși.

10. Acum definiți-vă spațiul. Începeți prin a încerca să simțiți care este marginea aurei voastre. De obicei, aceasta se întinde cam până la cinci metri de corp.

11. Mai departe, folosindu-vă energia mentală, încercați sentimentul că vă împingeți aura în afară, până când atinge o rază de aproape zece metri. Apoi, lăsați-o să-și revină la poziția normală, așa cum un elastic întins sare înapoi când i se dă drumul.

12. Iar acum, simțiți ca și cum v-ați trage aura în sus, pe piele. Apoi, lăsați-o să țâșnească înapoi, în poziția ei normală.

13. Umpleți-vă aura cu o lumină orbitor de strălucitoare, de un alb auriu. Dacă vreți, puteți să simțiți în acea lumină

prezența ființei Divine de care vă simțiți cel mai aproape, sau pe care o iubiți cel mai mult.

14. Încheiați, învăluindu-vă aura într-o lumină turcoaz, în care să vă păstrați energia.

15. Faceți din nou exercițiul de descărcare. Ridicați-vă și stați cu ochii închiși.

16. După ce ați terminat curățirea chakrelor, stați câteva clipe ca să rechemați amintirea unui moment, oricât de scurt, când ați trăit experiența unui sentiment de transcendență, de a fi total unit cu ceva, dintr-odată. Nu este neapărat nevoie să fie o experiență spirituală anume, de rugăciune sau meditație, ci ar putea fi un sentiment de unitate cu natura, sau un o percepție trecătoare a timpului și spațiului transcendent, în timp ce contemplați o lucrare de artă sau ascultați muzică, în timpul uniunii sexuale sau chiar al unei activități sportive. Acum, aduceți respectivul moment în conștiință și lăsați energia acelui sentiment de transcendență să vă impregneze ființa, simțind cum este să fiți conectați, la nivelul vostru cel mai profund, cu Dumnezeu sau vastitatea infinită. Lăsați-vă să simțiți, fie și pentru o jumătate de secundă, cum este să devii *una* cu totul.

17. Luați ceea ce ați primit din acea experiență și puneți în fiecare chakră, mergând de jos în sus.

18. Faceți din nou exercițiul de descărcare. Ridicați-vă și deschideți ochii.

Capitolul opt

FOLOSIREA CHAKRELOR ȘI A TAINELOR PENTRU VINDECARE

La nivel energetic, există o conexiune foarte reală și puternică între sistemul de chakre dezvoltat în India și cele șapte taine din cadrul credinței creștine. Ambele sisteme pot să ne ghideze spre dezvoltarea unei autorități spirituale interne și a unei conștiințe de vindecare și putere Divină.

Conexiunea dintre sistemul de chakre și alte tradiții spirituale mi-a venit în timp ce cugetam la natura adevărului ca forță universală. Am observat că, de exemplu, învățătura că furtul și crima sunt fapte rele se regăsește în toate tradițiile spirituale.

Pe de altă parte, învățăturile despre anumite practici alimentare sunt unice pentru anumite religii, astfel încât nu pot fi considerate adevăruri universale. Ajungând să cred în autenticitatea spirituală a chakrelor, n-am putut să nu mă întreb de ce religia creștină, de exemplu, nu conține o învățătură asemănătoare. Într-o zi, pe când predam un seminar pe tema dezvoltării intuitive, m-am uitat la sistemul de chakre pe care îl desenasem pe tablă și o anumită parte din mine a proiectat pe acea tablă cele șapte taine creștine.

După seminar, intrigată și confuză, am aliniat tainele alături de chakre, în ordinea în care sunt ele date. Treptat, am înțeles că ambele sisteme ilustrau puterea aceluiași flux dinamic de energie, care dă viață corpului omenesc. Mai târziu, am făcut o conexiune asemănătoare cu Arborele Vieții din tradiția iudaică a Kabalei și am văzut tot mai multe conexiuni între toate cele trei

tradiții spirituale, înțelegând mai bine semnificația lor pentru sănătatea noastră.

Pentru a testa validitatea ideilor mele, am organizat un seminar bazat pe această temă. Am hotărât să mă concentrez pe taine, pentru că sistemul de chakre este încă ceva destul de obscur pentru majoritatea americanilor, la fel ca și Arborele Vieții. (Câțiva evrei contemporani din afara Hasidimului încă mai studiază Kabala, deși acum ea începe să fie tot mai mult luată în considerare.) La început, m-am gândit să vorbesc doar despre înțelesul simbolic al tainelor și al chakrelor, însă apoi mi-a trecut prin minte că, în tradiția creștină, tainele sunt menite să fie „primite", astfel încât caracterul lor sacru să se poată afirma înlăuntrul spiritului omenesc. Era riscant pentru mine, fiindcă nu sunt preot, așa că nu sunt hirotonisită – în sensul tradițional al termenului – să efectuez ritualurile care corespund cu primirea fiecărei taine. În afară de aceasta, m-am gândit că ideea primirii tainelor ar putea fi extrem de neplăcută pentru mulți participanți la seminarul meu, care tind să urmeze căi spirituale fără absolut nici o legătură cu tradiția creștină, sau care sunt foști creștini, fără nici o dorință să se întoarcă la origini!

Pregătindu-mă pentru seminar, am rugat-o pe o prietenă dragă, preoteasă episcopală, Rev. Suzanne Fageol, să mă ajute, explicându-i că vroiam să prezint tainele în contextul lor simbolic, mai degrabă decât tradițional. La începutul seminarului, care a avut loc in Mexic, am prezentat uniunea dintre sistemul de chakre și taine. Seminarul a durat șapte zile; în fiecare zi, prelegerea se concentra asupra unei chakre, a tainei corespunzătoare și a relației pe care aceste două forțe o au cu sănătatea și cu vindecarea noastră. În fiecare seară, Suzanne îmi sprijinea materialul cu propriile ei dezvăluiri despre taina pe care o discutam în timpul zilei. Apoi, pregătea grupul pentru primirea tainei, dacă aceasta era alegerea lor. Spre marea noastră surprindere, fiecare membru al grupului a participat la aproape toate aceste ritualuri sfinte.

De regulă, când țin un seminar care durează mai multe zile, între participanți se creează o legătură strânsă. Și, totuși, nici unul dintre seminariile pe care le ținusem în cariera mea nu se compara cu ceea ce s-a întâmplat la acel seminar. Suzanne și cu mine speraserăm ca participanții să găsească interesantă informația pe care le-o împărtășeam, însă nici una dintre noi nu era pregătită pentru profundul impact spiritual pe care aceasta a avut-o asupra lor – sau pentru consecințele pe termen lung, pe care ei le-au relatat ulterior. În timpul acestor sesiuni, unii dintre participanți și-au vindecat rănile emoționale și psihologice, iar în lunile care au urmat, am primit vești despre alții, care reușiseră și ei să-și vindece bolile fizice.

Am fost impresionată în special de o femeie, pe nume Sara, care, atunci când a ajuns la seminar, era o complet dărâmată din punct de vedere nervos. La vârsta de 47 de ani, arăta total epuizată, avea un comportament nevrotic și părea că plânge cu săptămânile. Ne-a spus că muncise ani de zile, că nimic nu fusese de vreun folos și că acum era obosită, singură și simțea nevoia unui soț. Sincer, părea pe marginea prăpastiei și – deși nu se plângea în mod special de ceva anume – starea ei se potrivea cu profilul sindromului de oboseală cronică. Sara era evreică, dar a fost foarte interesată de felul în care abordam noi tainele și le-a primit pe fiecare dintre ele cu mare respect. În fiecare seară – printre accese de plâns – ne împărtășea din revelațiile remarcabile pe care le avusese în ziua respectivă. Suferea atât de intens, încât părea că eliberează ceva mult mai profund decât lucrurile de care se plângea în prezent. Nu cred că am văzut-o fără un șervețel în mână, toată săptămâna.

Totuși, la sfârșitul seminarului, Sara era alt om. În trei săptămâni după aceea – am aflat mai târziu – a întâlnit un bărbat, s-a logodit în aceeași săptămână și s-a măritat cu el. Sara și soțul ei pun amândoi căsătoria lor pe seama seminarului. Au avut loc și alte vindecări, mai puțin spectaculoase probabil, dar nu mai puțin importante.

Suzanne și cu mine am mai organizat seminarii de o săptămână, combinând chakrele și tainele, iar acestea au continuat să stimuleze o energie vindecătoare care ne-a impresionat și ne-a mișcat. Deși am considerat necesar s-o am alături pe Suzanne, ca preot hirotonisit, care să împartă oficial tainele în timpul acestor seminarii, sunt convinsă că orice persoană, singură acasă, poate să-și facă ritualuri simbolice, care îi vor da energia esențială a acestor taine. Făcând pregătirile corecte și având intenții bune, puteți doar să amplificați această energie. Un element care ar putea să ajute mai mult decât orice altceva este un altar sau un loc sfânt, pe care puteți să-l creați undeva, în casă sau în apartament. Nu trebuie să fie mai mult decât o măsuță de bridge, sau chiar o bucată de lemn pusă pe două cărămizi, într-un colț, unde să nu fie deranjată. Adăugați o lumânare sau două, orice imagine care este semnificativă pentru voi – Fecioara Maria, Buddha, Quan Yin, Iisus sau un părinte sau învățător spiritual pe care îl iubiți și îl admirați – și poate un bol de de lut, în care să ardeți hârtie – și sunteți gata.

Ritualurile care urmează, deși s-ar putea să pară simpliste, de fapt sunt destul de puternice, atunci când sunt efectuate cu o atitudine respectuoasă. Ați putea chiar să creați un „seminar la voi acasă", primind câte o taină în fiecare săptămână, poate în aceeași zi, după ce v-ați pregătit din timp pentru ea. Le puteți face într-o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp. Bineînțeles, lăsați-vă suficient timp ca să vă pregătiți mental pentru fiecare ritual.

PRIMA CHAKRĂ – BOTEZUL

Prima taină este botezul, care reprezintă apariția unei vieți noi într-o familie. Prin această taină, familia acceptă responsabilitatea pentru grija fizică pe care o acordă copilului, promițând în fața lui Dumnezeu să-i dea acestuia o casă, mâncare și îmbrăcăminte. Prin botez, ei se mai angajează să-l învețe pe acest nou-venit despre lumea sa fizică, așa cum este ea interpretată în

religia, concepția socială și moștenirea etnică a familiei. Botezul simbolizează, astfel, informația care îl ancorează pe copil de locul lui pe Pământ. Această taină nu este legată doar de creștinism – ea este o celebrare arhetipală a darului vieții însăși. Înțelesul și legătura ei cu prima chakră, care simbolizează conexiunea noastră cu viața fizică și cu ancorarea la energia Pământului, sunt identice cu ritualurile de botez din alte culturi.

Aliniind energia primei chakre cu ritualul botezului – gândiți-vă la ea ca la o contopire de forțe Simbolice – puteți să începeți să vă vedeți viața și familia ca fiind mediul în care erați meniți, din punct de vedere spiritual, să creșteți. Pe cât de dificil ar putea părea acest concept pentru unii, acceptarea lui poate fi un prim pas important spre renunțarea la furia și la resentimentele iscate de rănile pe care vi le-a provocat familia voastră.

Rănile din copilărie sunt, deseori, cel mai greu de vindecat, pentru că, până să fim gata să le înfruntăm, mulți dintre oamenii cu care am fi vrut să lămurim ceva au murit deja, lăsându-ne să lucrăm doar cu niște amintiri. Chiar și așa, chiar și cele mai dificile medii familiale pot fi percepute, în cele din urmă, ca fiind punctul inițial de forță. Deși acum mulți oameni acceptă ideea că au participat, într-un fel, la alegerea vieții în care s-au încarnat și că totul în viața respectivă este menit să fie o experiență spirituală de învățare, în fața amintirilor dureroase din copilărie, ei pot destul de ușor să piardă din vedere această percepție.

Sentimentul de agresiune care vă încearcă pentru că familia nu v-a oferit sprijinul emoțional și fizic de care aveați nevoie, este o rană care pătrunde adânc – pentru că este mai mult decât o rană personală, este o rană arhetipală.

Rasa umană știe, la nivel universal, că adulții sunt responsabili pentru copiii lor. Aceasta este mai mult decât o responsabilitate socială; este dictată de însăși Natura, pentru a asigura continuitatea vieții. Când acea „lege" nu este urmată, se întrerupe un curent vital în interiorul individului. Vindecarea de încălcările acestei legi poate necesita un efort foarte mare la vârs-

ta adultă, deoarece codul responsabilității familiei față de copil ajunge în fluxul forței vitale însăși.

Arhetipal, există o anumită formă a botezului în aproape orice societate. La nivel Simbolic, Botezul de azi, retrăit de adulți – fie că au fost botezați înainte sau nu – oferă o perspectivă care poate ajuta enorm la vindecarea rănilor din copilărie. Înțelesul Simbolic al Botezului ne schimbă viziunea despre naștere, de la o intrare – din întâmplare – într-o familie, la intrarea în experiența spirituală a vieții prin intermediul acelei familii. Această perspectivă arhetipală ne eliberează de iluzia că viețile noastre au fost iremediabil marcate de calitatea copilăriei noastre. Ea ne ajută, de asemenea, să vedem că înțelesul superior al botezului nu constă atât de mult în a fi acceptați de către familiile noastre, cât în faptul că noi ne asumăm întreaga viață, așa cum este ea – și a darului vieții însăși. Depinde de noi ca, pe măsură ce începem să înțelegem ce înseamnă să fii un individ conștient, să ne botezăm viețile din recunoștință, mai degrabă decât să așteptăm să fim botezați de alții.

La prima mea prelegere la seminarul din Mexic, am explicat că, prin primirea tainei Botezului, participanții alegeau un mijloc Simbolic de a transcende obstacolele tinereții lor și de a-și îmbrățișa familiile și viețile. Văzute din acea perspectivă Divină, toate persoanele din trecutul lor vor arăta altfel; acum, ei îi vor putea vedea pe acei oameni ca fiind bântuiți de propriii lor demoni – sau, încă și mai mult, îi puteau percepe ca surse de inspirație pentru a porni pe calea pe care merg astăzi.

După această explicație, eu și Suzanne am oferit taina botezului participanților la seminar, ca pe un act de celebrare și acceptare a responsabilității pentru propria lor viață. Cum seminarul s-a ținut la o stațiune balneară cu izvoare minerale calde, în Rio Caliente, Mexic, am putut să ținem ritualul într-o mică piscină cu apă caldă de izvor. Unii au intrat complet în apa caldă a izvorului natural, în loc să lase doar să li se toarne un pic pe cap. Dar în momentul în care intra în apă, fiecare persoană a spus o rugăciune de recunoștință pentru darul minunat al vieții.

În intimitatea inimilor lor, câțiva oameni – după cum ne-au spus mai târziu – și-au iertat familiile și le-au binecuvântat pentru că i-au adus pe lume. S-a vorbit și despre supărare și despre recunoștința. La final, au vorbit despre experiențele lor și au exprimat credința profundă că acest ritual a avut puterea să le schimbe viața pentru totdeauna.

O femeie care s-a aruncat – literalmente, s-a aruncat – în apă, a spus: „Am vrut să-mi smulg amintirile alea din corp, din minte și din inimă – și, pentru Dumnezeu, cred că am reușit."

Un bărbat a spus că s-a rugat ca grația Divină să înceapă să curgă prin el, pentru că voia să vadă mai mult decât doar viața lui. Voia să vadă toată frumusețea vieții și să trăiască în mod conștient, cu recunoștință pentru că era în viață.

O altă femeie mi-a scris mai târziu că, după ce s-a întors acasă, le-a spus membrilor familiei că voia ca ei să înțeleagă sensul vieții ca pe un dar, nu doar ca pe o consecință a unei partide de sex între doi oameni. Se pare că fiul a considerat că ideea era ridicolă, însă fiica și soțul ei au văzut frumusețea acestui gând și s-au dus împreună la un preot și l-au rugat să spună cu voce tare cuvintele ritualului, în timp ce le dădea taina. Preotul insista că nu ăsta era procedeul obișnuit în care se îndeplinea taina. „Ei bine," a spus femeia, „nici noi nu suntem oameni obișnuiți."

Un bărbat care dădea vina pe familia lui pentru lupta pe care o ducea cu alcoolismul și pentru felul în care această luptă îi „ruinase" viața, se ruga acum, în timp ce era botezat, să i se dea grația de a-și accepta familia și de a se elibera de dependența lui de alcool. Mi-a scris mai târziu că de atunci nu mai băuse.

O femeie mi-a povestit de durerea pricinuită de decizia fiicei ei de a nu o mai vedea. După acest seminar, i-a scris fiicei, împărtășindu-i înțelesul Simbolic al Botezului, exprimându-și speranța că fiica ei ar putea să-și vadă darul vieții dintr-o perspectivă mai largă decât legătura lor ca mamă și fiică. A mai adăugat că dacă trebuiau să nu se mai întâlnească vreodată, ea va fi mereu recunoscătoare vieții, pentru darul de a avea o fiică pe

care să o prețuiască. În șase luni, ele au reluat comunicarea și porniseră pe calea vindecării relației lor.

O femeie mi-a spus că, în timpul tainei Botezului, a simțit energia vieții literalmente luminându-i zona pelviană, care era inflamată din cauza unei infecții. A simțit lumină și căldură intrându-i în corp, iar în câteva zile inflamația se vindecase.

În sfârșit, un bărbat mi-a spus că primirea acestei taine l-a ajutat să se elibereze de furia pe care o nutrise ani de zile față de familia lui. El crezuse vreme îndelungată că această furie nu se putea vindeca niciodată, pentru că nimeni din familia sa nu mai era în viață, astfel că nu le putea spune ce simte. În timpul ritualului, și-a dat seama că nu avea nimic cu ei; tot ce voia era să-i accepte așa cum fuseseră. Simțea că, prin puterea Botezului, le transmisese mesajul.

Ritualul Botezului

În mod tradițional, Botezul implică turnarea apei pe corpul fizic, sau scufundarea corpului în apă. Însă când începeți propriul botez, intenția ar trebui să fie să vă curățați sinele interior. Pentru a face acest lucru, v-aș sugera să beți apă, pe care ați sfințit-o într-un anume fel: puneți niște cristale într-un recipient cu apă și lăsați-l la soare, sau adăugați niște ierburi asociate cu curățirea internă și lăsați-le la macerat. Când beți această apă, gândiți-vă că vă eliberați de toxicitatea pe care o asociați cu familia voastră biologică (sau cu orice „familie" din care faceți parte, chiar și o familie de la locul de muncă). Fiți conștienți că, de fapt, vă acceptați și vă binecuvântați viața în întregime, așa cum se desfășoară ea în lumea fizică.

A DOUA CHAKRĂ – ÎMPĂRTĂȘANIA

A doua taină este Împărtășania, care rezonează simbolic cu înțelesul celei de-a doua chakră. Împărtășania este taina care reprezintă literalmente Cina cea de Taină, când Iisus le-a spus discipolilor săi, „Faceți asta în amintirea mea." Ca rezultat, Îm-

părtășania simbolizează acum dragostea și fraternitatea, pe care le împarți cu ceilalți. Mai reprezintă și uniunea cu Divinul.

Învățătura pe care o dau toate tradițiile religioase – și anume, că toți avem în noi o parte Divină, reiese din această taină, văzută într-o perspectivă Simbolică. Fiecare persoană cu care avem vreo legătură, pozitivă sau negativă, deține o conexiune Divină. Dacă „a împărți dumicatul de pâine" cu ei este un act fizic de împărtășanie, Împărtășania Simbolică este împărțirea „pâinii" energetice cu ei. Dacă ne-am privi din această perspectivă, ne-am putea feri și de pierderea energiei în confruntările cu ceilalți, dar și de contaminarea cu energie negativă, trimisă în direcția noastră. Am fi mai pregătiți să le răspundem celorlalți cu gânduri bune, în locul celor negative, având conștiința faptului că fiecare dintre relațiile noastre conține într-o oarecare măsură, un scop spiritual. Aceasta necesită o disciplină spirituală deosebită; dar iată ce înseamnă a deveni conștienți.

A doua chakră ne energizează relațiile și monitorizează calitatea energiei pe care o schimbăm cu alți oameni. Ea își înscrie în sistemul ei de date conștiința noastră despre bani, putere și sex – părți ale vieții care implică relații cu alți oameni.

Când a doua chakră este unită cu taina Împărtășaniei într-un mod pozitiv, ea devine concentrată pe construirea unor relații sănătoase, curate și neamenințătoare cu banii, puterea și sexul. Este prezent întotdeauna un simț al securității, dând sentimentul că, indiferent de problemele ce pot apărea în viața fizică, poate fi găsită o cale de rezolvare.

La seminarul din Mexic, am prezentat taina Împărtășaniei nu doar ca pe o metodă de a câștiga puterea, ci și ca pe o modalitate de a împiedica pierderea de putere în relațiile viitoare. Simbolic vorbind, când suntem împărtășiți, recunoaștem că facem cu toții parte din aceeași familie sau sursă spirituală. Mai mult, lărgind conceptul de Botez, recunoaștem că fiecare persoană din viețile noastre este acolo cu un scop spiritual – deși s-ar putea să nu fim capabili să îl percepem clar. Ar putea fi imposibil pentru noi să vedem semnificația spirituală a unei relații „negative".

Totuși, a învăța să acceptați că persoanele care vă calcă pe nervi la modul cel mai supărător sunt acolo pentru un scop anume, constituie o metodă eficientă de a primi înapoi energia pe care ați investit-o în menținerea acelei legături negative. Când cineva îmi spune că și-a găsit „sufletul-pereche" și că se simt minunat, eu le spun, „Nu, nu l-ai găsit! Adevăratul tău suflet-pereche este cel pe care corpul tău nu-l poate suferi." Carlos Castaneda a spus odată că ar trebui să le fim recunoscători „micilor tirani" din viețile noastre, pentru că, mai mult decât oricine altcineva, ei ne forțează să evoluăm și să învățăm.

I-am rugat pe participanții la seminar să-și imagineze actul de a împărți pâinea cu o altă persoană, dintr-o perspectivă Simbolică, în care ei îi transferă altcuiva o bucată de pâine, ce conține forma-gând, „Te binecuvântez pe tine și relația noastră, și cer același lucru în schimb." Este bine să cereți același răspuns energetic, pentru că Împărtășania este actul împărțirii. Ca parte a vizualizării, am îndrumat grupul să se concentreze asupra energiei lor, care părăsește a doua chakră și intră în legătură cu a doua chakră a altei persoane, pentru că această chakră ne guvernează conștiința în sensul relaționării cu alții.

Le putem trimite altora, la distanță, bucăți simbolice de pâine, conținând binecuvântări. Putem – și probabil chiar ar trebui să o facem – să le trimitem cel mai adesea către relațiile noastre negative, care au nevoie de atenția vindecării. Când cereți aceeași binecuvântare în schimb, vizualizați energia negativă pe care ați investit-o în acea relație, ca fiind vindecată și întorcându-se în propriul vostru sistem energetic. Putem, de asemenea, să trimitem binecuvântările Împărtășaniei, oamenilor pe care suntem programați să-i întâlnim (chiar dacă i-am întâlnit deja), ca o modalitate de a înconjura acea întâlnire cu energie spirituală.

La seminarul din Mexic am vorbit despre înțelesul Simbolic al Împărtășaniei. Le-am spus oamenilor că, primind această taină, de fapt ei promit că vor încerca să vadă că fiecare persoană a fost trimisă în viața lor – așa cum și ei au fost trimiși în viețile altora – cu un scop spiritual.

I-am rugat să se gândească un pic, dacă voiau cu adevărat să trăiască în termenii acestui legământ. Când a venit momentul primirii tainei, a participat toată lumea. Și de data aceasta, după ritual, oamenii și-au împărtășit trăirile.

Un bărbat a scris că avusese întotdeauna o relație dificilă cu șeful lui. Erau mereu în competiție pentru autoritate în birou și pentru a li se recunoaște meritul pentru o treabă bine făcută. Vizualizându-și șeful ca pe un tovarăș spiritual, el a vizualizat transferul unei bucăți simbolice de pâine către acesta. După aceea, a spus că deși nu era sigur de efectul pe care acest ritual îl avea asupra șefului lui, a descoperit că pe el îl ușura de tensiunea pe care o simțea de fiecare dată când se afla în preajma acestuia. Pe termen lung, era aproape sigur că relația cu șeful avea să se schimbe, dar era totuși sigur că stresul lui nu avea să mai atingă un nivel la care să fie toxic.

Un alt bărbat a scris că a împărtășit însemnătatea acestui ritual la cercul lui de rugăciune. Împreună, au decis să folosească Împărtășania ca pe o metodă de a-i vindeca pe cei care le cereau ajutorul. În timp ce se rugau, ei își imaginau bucăți simbolice de pâine, care hrăneau corpul unei persoane bolnave și îi alimentau țesuturile cu un mesaj. Țesuturile sănătoase erau rugate să se facă mai puternice, iar cele bolnave, „să mănânce din pâine și să se vindece." A relatat însănătoșiri uimitoare la pacienții care aveau cancer – fie ei copii sau adulți.

La seminar, o femeie a spus că și-a imaginat că dădea Împărtășania fiecărui membru al familiei ei, ca pe un mod de a-și împărtăși dragostea și forța cu ei. Acest schimb de energie folosind taina, a făcut-o să se simtă de parcă Dumnezeu îi binecuvânta familia.

M-a impresionat în mod special un bărbat, care spunea că, atunci când a primit taina Împărtășaniei, și L-a imaginat pe Dumnezeu împărtășindu-l direct pe el și că avea de gând să folosească acest exercițiu în fiecare zi. Primirea Împărtășaniei l-a făcut să se simtă mai aproape de Divinitate, decât tot ceea ce făcuse până atunci, în practica lui spirituală.

Ritualul Împărtășaniei

Scrieți pe o bucată de hârtie numele acelor persoane cu care vreți să împărțiți energie pozitivă, sau cu care ați împărțit energie negativă. Puteți să-i includeți și pe cei pentru securitatea cărora vreți să vă rugați. Spuneți o rugăciune de intenție: „Pun acest nume pe altar, pentru că cer ..." Chiar dacă efectuați singuri acest ritual, tot puteți să frângeți pâinea, simbolizând dorința voastră de a împărtăși energie pozitivă cu oamenii, ca modalitate de a le trimite grație. Puteți, de asemenea, să spuneți, „Intenția mea este ca grația pe care o trimit, să hrănească sau să vindece această relație. Binecuvântez sincer puterea acestei taine de a face acest lucru." Încheiați ritualul împărtășaniei, mâncând din pâine și spunând o scurtă rugăciune de recunoștință.

A TREIA CHAKRĂ – CONFIRMAREA

Confirmarea este un ritual universal, care reprezintă asumarea răspunderilor pentru acțiunile noastre și trăitul vieții după un cod al onoarei. În credința evreiască, Bar/Bat Mitzvah transmite aceeași semnificație; în culturile indienilor americani, căutarea viziunii – în care un tânăr pleacă singur în sălbăticie, pentru a lua contact cu spiritul lui animal – este un ritual de același calibru. Fiecare societate recunoaște că vine un moment în care membrii mai tineri trebuie să anunțe că pot sta pe picioarele lor în această lume.

În Occident, în zilele noastre, se pare că ne confruntăm cu o criză a onoarei. Ne-am pierdut abilitatea de a ne onora pe noi și unii pe alții. Minciuna și înșelăciunea domină politica și viața publică, afacerile, până și arta. Ca rezultat, copiii noștri nu au, practic, nici un model pe care să-și clădească propriul simț al onoarei. Absența completă a ritualurilor de inițiere nu a făcut decât să creeze și mai multe dificultăți pentru tinerii noștri.

La nivel Simbolic, Confirmarea reprezintă o călătorie pentru descoperirea adevăratului înțeles al respectului de sine și al integrității, capacitatea de a îndura provocările vieții fizice și pu-

terea de a trăi conform unui cod personal al onoarei. Onoarea este esențială pentru vindecare, mult mai importantă decât ne dăm, probabil, seama. Onoarea înseamnă cinste. Este promisiunea, mai presus de orice, de a nu negocia limitele demnității, pentru câștig material. Acest cod al onoarei, prin însăși natura lui, include și obligația de a ne ține de cuvânt, de a nu spune minciuni și de a ne asuma responsabilitatea pentru acțiunile noastre. Combinarea semnificației Simbolice a acestei taine cu a treia chakră, care reprezintă respectul de sine și asumarea puterii proprii, este o altă uniune naturală de forțe spirituale.

Încă nu am cunoscut pe nimeni care să se fi născut cu un simț puternic al aprecierii de sine; această formă de putere trebuie câștigată. Lipsa unei aprecieri de sine sănătoase vă face vulnerabili la opinii și remarci negative și victime ale controlului exercitat de puterea voinței altor persoane; vă ține într-o stare de continuă îndoială în legătură cu capacitatea voastră de a lua decizii pentru voi-înșivă. Mai mult, aprecierea de sine este rădăcina abilității intuitive. Intuiția nu vine din dieta vegetariană sau din mersul pe jos în fiecare zi, în timp ce ascultați o muzică de relaxare în căști. El vine din respectul de sine și din curajul de a răspunde propriilor voastre gânduri și sentimente.

Problema este că mulți oameni cred că intuiția înseamnă capacitatea de a vedea viitorul. Ei cred că, dezvoltându-și puterile intuitive și schimbându-și viața conform acestei intuiții, îi așteaptă iubirea și succesul financiar. Însă intuiția nu este abilitatea de a vedea ce o să se întâmple, ci abilitatea de a recunoaște că tulburările care au loc în mintea și în corpul nostru sunt semnale ce ne spun că situația noastră actuală trebuie schimbată – de exemplu, că este momentul să ne dăm demisia și să mergem mai departe. Ușa pe care o căutăm nu se va deschide, până când nu facem noi primii pași în acest sens.

Nu cred că putem câștiga apreciere de sine și nici putere personală, citind cărți și ascultând prelegeri. Acesta este un domeniu de dezvoltare în care trebuie să vă asumați riscurile în lumea fizică, ca să învățați că puteți avea încredere în voi. Doar

prin asumarea de riscuri putem aduna destulă putere – genul de putere care duce la intuiție și apoi la curaj. Iar curajul este energia de care avem nevoie pentru a putea să recunoaștem, intuitiv, semnalele călăuzitoare care ne spun să mergem mai departe. Neascultarea acestor semnale duce la pierderea puterii, a respectului de sine și, în cele din urmă, a sănătății.

Atât tradiția mistică orientală, cât și cea occidentală ne învață că, atunci când ne respectăm pe noi înșine, onoarea și integritatea ne strălucesc în ochi. Nu va fi nevoie să spuneți cuiva că vă respectați; acest lucru va fi vizibil în tot sistemul vostru. Capacitatea de a îndura greutăți este o chestiune de onoare spirituală, care vă permite să primiți energia respectului care curge în sistemul vostru, dinspre ceilalți. Să vă dați cuvântul și să vi-l respectați – nu numai față de alții, dar și față de voi înșivă – este doar o prelungire a acestei energii.

La seminarul din Mexic, în timp ce îi pregăteam pe membrii grupului să primească taina, i-am îndrumat să-și scrie pe o bucată de hârtie propriul cod de onoare. Era un act personal și nu trebuiau să-l arate nimănui. Primind taina Confirmării, se angajau să trăiască o viață cinstită și integră, bazată pe credința că există un Dumnezeu care onorează puterea. După această taină, o femeie mi-a spus, între patru ochi, că îi era frică de onoare, pentru că foarte multe lucruri pe care le obținuse în viața ei veniseră dintr-o purtare neonorabilă. Deși nu furase niciodată, ea manipulase, exagerase și mințise. Spunea că a avut nevoie de mult curaj ca să primească taina, pentru că aceasta însemna că trebuia să înceapă să trăiască după un standard de comportament care îi era cu totul străin. Totuși, era dispusă să încerce.

Un bărbat a râs și a spus că scrierea unui cod al onoarei l-a făcut să se simtă ca un Cavaler al Mesei Rotunde și că i-a plăcut acel sentiment. Acum, spunea el, se simțea în stare să reușească să-și găsească domnișoara care să i se potrivească!

Alt bărbat a scris că „viața onorabilă este dificilă, pentru că îți limitează posibilitățile." Scrisoarea lui a fost una deosebit de prețioasă pentru mine, pentru că acest om fusese proxenet și

făcuse avere vânzând lucruri furate. Însă, după seminar, nu și-a încălcat niciodată codul de onoare, indiferent de presiunea din partea „foștilor asociați de afaceri" – și și-a construit o viață care îl face să se simtă mândru de sine.

Din maldărul de scrisori pe care le-am primit, cred că cel mai mult m-a mișcat cea scrisă de o femeie care ne spunea că suferise de nenumărate probleme de sănătate și că, de curând, avusese o operație de histerectomie. Spunea că tainele Botezului și ale Împărtășaniei nu însemnaseră mare lucru pentru ea, dar când a auzit de însemnătatea Confirmării, ceva s-a trezit în ea. Trăise întotdeauna o viață onorabilă – mai puțin când venea vorba despre ea. Și-a dat seama că își făcuse întotdeauna promisiuni pe care nu le ținuse – în special promisiuni care țineau de schimbări pentru binele corpului ei fizic. Își mai promisese și că o să-și termine studiile și că poate o să se alăture Corpului Păcii. De fiecare dată când eșua în eforturile ei, se mințea spunându-și că nu fusese momentul potrivit, sau că, pur și simplu, nu putea renunța la ceea ce avea deja. Când a primit taina Împărtășaniei, în sfârșit și-a făcut o promisiune pe care avea de gând să o țină; și-a promis să ducă până la capăt orice decizie pe care avea s-o ia din acea zi înainte, la care a adăugat, cu umor, că singura modalitate de a scăpa pe alături era să nu folosească cuvântul *promit,* atunci când vorbea cu ea însăși.

Ritualul Confirmării

Luați-vă un jurnal și scrieți în el codul vostru personal de onoare. Aceasta va arăta, concret, ce este codul vostru cu adevărat, investindu-l cu aura unui contract formal cu voi înșivă, ce avea puterea unui legământ. Jurnalul va deveni un text continuu, în care puteți să scrieți mereu, notând și rezolvând acțiunile și crizele din viața voastră. Pentru început, scrieți o problemă care ar putea să vă păteze onoarea, sau un eveniment prin care deja ați compromis-o. După care, scrieți: „Am nevoie de îndrumare în această situație." Acum, închideți această carte sacră și puneți-o pe altar. Fiți siguri că îndrumarea va veni, într-un vis

sau într-o conversație, sau prin deschiderea cărții potrivite. Dar, fiți siguri că va veni în viața voastră.

A PATRA CHAKRĂ – CĂSĂTORIA

Toată lumea știe sensul literal al tainei Căsătoriei. Însă, la nivel Simbolic, această taină înseamnă să faceți jurăminte de iubire nu unei alte persoane, ci vouă înșivă. Să învățați să vă iubiți, să vă onorați și să vă respectați propria persoană, când sunteți bolnavi ori sănătoși, până când spiritul se dezleagă de corp și schimbă cu totul înțelesul tainei. Așa cum am auzit cu toții, dacă nu ne iubim pe noi înșine, nu putem să stabilim o relație sănătoasă cu o altă persoană.

Învățând ce înseamnă să ne iubim pe noi înșine, cei mai mulți dintre noi trecem printr-un stadiu de narcisism, eliberându-ne de convențiile și de codurile societății. Toți trebuie să trecem prin această fază, pentru că trebuie să explorăm înțelesul unui adevăr spiritual în viețile noastre fizice. Dar vine un moment când definirea iubirii de sine prin rebeliune și complacere fizică nu ne mai aduce satisfacție și când începem – aproape automat – să ne iubim și să ne acceptăm așa cum suntem și să acceptăm modul în care înțelegem iubirea și cât de mult suntem în stare să îi iubim pe alții. Apoi, putem să dezvoltăm, în țesutul nostru celular, puterea de a crede că a avea grijă de noi înșine nu este un act egoist, ci o sarcină spirituală necesară.

Să vă iubiți pe voi înșivă înseamnă să ascultați mesajele care vă vin din inimă. Spre deosebire de intuiția celei de-a treia chakre, care ne ghidează la nivel fizic, călăuzirea care vine din inimă ne vorbește despre importanța de a face doar acele lucruri în care putem să „ne punem inima". Fără sprijinul energiei inimii, suntem în conflict interior, încercând mereu să ne reducem la tăcere îndemnurile interioare.

Dacă ne urmăm inima, alegem calea care ne împlinește cel mai mult. Totuși, vocea inimii poate fi deconcertantă, pentru că, adesea, pune în pericol alegerile raționale pe care le facem cu ca-

pul. Multe femei de la seminariile mele au recunoscut, de exemplu, că alegerea lor de a se mărita cu cineva a fost influențată mai degrabă de securitatea fizică pe care le-a oferit-o partenerul, decât de vreo atracție fizică sau emoțională reală. Și decizia de a rămâne cu partenerul mult timp după ce toată dragostea s-a evaporat, se bazează tot pe preocuparea pentru securitate. La fel, mai mulți bărbați au recunoscut că au rămas căsătoriți doar din cauza simțului responsabilității pe care îl au față de copiii lor.

Nu mai trebuie să spun că decizia de „a-ți urma inima" în aceste circumstanțe extrem de grele este una dintre cele mai dificile alegeri pe care le poate face cineva în viața sa.

Și totuși, dintr-o perspectivă cu adevărat spirituală – adică, o stare de contemplare profundă – o persoană poate să ajungă să înțeleagă că, a rămâne în aceste circumstanțe, contribuie nu la dragostea față de alții, ci la crearea energiei unei inimi triste și pustii. Într-o astfel de situație, individul trebuie să se gândească dacă să plece sau nu. Rezultatul lipsei de iubire de sine este un continuu dezechilibru emoțional. Atunci când nu ești niciodată împăcat cu tine, nu atingi niciodată pacea interioară.

Nici unul dintre noi nu are nevoie de instrucțiuni pentru a recunoaște ce ne spune inima. Totuși, avem nevoie de sfaturi pentru a avea curajul de a urma acele imbolduri, pentru că ele ne vor forța oricum să ne schimbăm viața. Dar, gândiți-vă la consecințele hotărârii de a nu ne asculta inima: depresie, confuzie și sentimentul mizerabil că nu suntem pe calea ce dreaptă, ci că o privim de departe.

Vinovăția poate face ca învățarea iubirii de sine să fie dificilă, pentru că mulți oameni se simt vinovați dacă au grijă de ei, înainte să aibă grijă de cei care depind de ei. Nimănui nu-i place să audă că nu mai este primul pe listă, dar trebuie să fim puternici și să fim consecvenți cu ceea ce am ales. Însă, tradiția orientală și cea occidentală ne învață că iubirea de sine este, de fapt, un dar pentru ceilalți. Iubirea care curge prin inimile voastre vă purifică nu doar spiritele, ci și dragostea pe care o împărtășiți cu alții. Iubirea necondiționată devine o adevărată forță de vindecare,

ce funcționează și pentru ceilalți, la fel ca și pentru voi înșivă. Iertarea devine ușoară, pentru că stricăciunile generate, atât de adesea, de o interacțiune aspră, nu mai au puterea să vă îngenuncheze. Puteți să priviți o persoană cu compasiune, indiferent de nivelul de dificultate dintre voi. Atenția față de voi înșivă oferă darul liniștii interioare. Aceasta este învățătura celei de-a patra chakre, în uniune totală cu înțelesul Simbolic al Căsătoriei.

Combinând această taină, cu învățătura celei de-a patra chakre, de a ne onora pe noi înșine, putem trezi pasiunea în noi – nu pasiunea fizică, îndreptată spre uniunea pe plan fizic cu o altă persoană, ci pasiunea de a ne dezlănțui talentele și de a ne construi o viață nouă. Această pasiune ne permite să recunoaștem ceea ce este adevărat despre noi și să admitem că suntem nefericiți, trăind așa cum trăim. Pasiunea nu poate fi domolită de algoritmul logic al minții, pentru că ea ocolește logica și ordinea, căutând în schimb riscul, drept tovarăș. Pasiunea pentru viața noastră este adevăratul sens al eliberării și al iubirii de sine.

Pentru participanții la seminarul meu din Mexic, primirea tainei Căsătoriei a reprezentat promisiunea de a-și asculta inimile și de a-și trezi pasiunile. Deși sună a formulă magică, odată ce energia pasiunii interioare este vie și funcționează în voi, trebuie să fiți pregătiți să acționați la îndemnul ei. Nu puteți aduce pasiunea în inima și în viața voastră – și să vă așteptați să se comporte ca un oaspete politicos. Pasiunea vă poate arăta despre voi, lucruri pe care nici nu le-ați bănuit până atunci. Și, odată ce începeți să vă imaginați persoana care ați putea deveni, nu mai puteți reduce la tăcere dorința de a deveni acea persoană.

Încă o dată, la fel ca la fiecare taină, grupul din Mexic a fost instruit să gândească dacă se simt în stare să facă un legământ să „iubească, să onoreze și să respecte" vocea inimii lor și să trăiască în conformitate cu acea voce. Acest jurământ este același lucru cu a invita Divinul să vă dea noi instrucțiuni despre cum să trăiți. Căsătoria a fost taina care i-a făcut grupului cea mai mare plăcere, pentru că s-a pretat la atât de multe glume despre ce vor zice soții/soțiile lor, când se vor întoarce acasă și

vor anunța că s-au „recăsătorit". În mijlocul acestei atitudini vesele, am văzut oamenii cum și-au celebrat propria eliberare. Sigur că beția pe care au simțit-o va trece până vor ajunge acasă, însă, fie și numai pentru o seară, a fost absolut electrizant.

„Îmi place această idee de a mă iubi," a spus o femeie. „Muncesc foarte mult acasă și primesc întotdeauna faxuri. Acum însă, voi răspunde cu mesajul: „Fax închis. Sunt în luna de miere."

„Iubirea de sine îmi sună ca o adiere nouă," a remarcat o femeie de 70 și mai bine de ani

„Mă simt de parcă mi s-ar fi dat permisiunea să las totul în urmă – și acum am rămas doar eu și cu Dumnezeu."

Un bărbat a comentat că este complicat să învețe să se iubească. Ca preot, treaba lui era să-i pese de ceilalți și îi era teamă că iubirea de sine îl va face să-și piardă poziția, pentru că religia lui îl influența în direcția opusă. M-a întrebat dacă aveam vreo sugestie și – râzând – i-am răspuns că ar trebui, pur și simplu, să-și schimbe religia. Mai în serios, i-am spus că această schimbare de conștiință avea să fie dificilă pentru toată lumea, dar i-ar fi fost mai ușor dacă împărtășea acest mesaj cu comunitatea lui spirituală. Astfel, avea să-și întărească angajamentul față de taină.

O altă femeie, extrem de ageră, a remarcat că, în toată viața ei, oamenii s-au așteptat ca ea să-i îngrijească. Avea opt copii și era fericită că îi îngrijise până deveniseră adulți, dar acum era rândul ei. Ceea ce o făcuse să se grăbească să ia decizia a fost faptul că se simțea din ce în ce mai rău cu sănătatea și nu știa care era problema. Dar, primind această taină, simțea că făcuse un jurământ care o să-i ofere mijloacele de a evita apariția unei boli.

Ritualul Căsătoriei

Căsătoria este, în mod tradițional, o taină în care doi oameni își jură să se iubească și să-și trăiască restul vieții lor împreună. Atunci când această taină este primită de un individ, înțelesul ei trebuie transferat spre o semnificație Simbolică, drept un jurământ ce poate fi reînnoit adesea, așa cum sărbătorim o

aniversare. Acesta este un ritual pentru care e nevoie să vă pregătiți din timp. Alegeți din dulap, creați sau cumpărați un articol vestimentar sau un accesoriu care vi se potrivește în mod deosebit – unul care reprezintă frumusețe și iubire și care vă aduce aminte de tot ceea ce este bun în voi și în viață. Chiar și niște flori proaspete, sau un cadou de la cineva pe care îl percepeți ca pe un model de apreciere de sine vor fi binevenite. Orice veți alege, o să reprezinte jurământul vostru de a vă aprecia, de avea grijă de voi înșivă, de a vă iubi și de a vă onora în această viață. Puneți articolul pe altar și exprimați-vă intenția de a-l folosi, pentru a vă aduce aminte de propria voastră valoare inerentă.

De fiecare dată când simțiți nevoia să vă îngrijiți, mergeți la altar și atingeți acest articol. Aduceți-vă aminte că trebuie să fiți un partener afectuos și pentru voi înșivă, la fel de mult ca și pentru ceilalți. Acesta este un ritual suficient pentru taina Căsătoriei, pentru că, mai presus de orice, vă aduce aminte că grija pentru sine trebuie să fie una dintre prioritățile voastre.

A CINCEA CHAKRĂ – SPOVEDANIA

Ca și căsătoria, spovedania este înțeleasă în toate culturile, pentru că este recunoscut la nivel universal faptul că spiritul nu își poate duce poverile și greșelile, fără a se dezintegra. Trebuie să scăpăm de tot ceea ce este negativ în noi, înainte ca demonii noștri psihologici și emoționali să ne consume și să ajungem să-i vedem pe toți, în jurul nostru, ca fiind necinstiți, corupți, lași și vinovați de acțiuni negative. Atunci când acești demoni ne controlează, devenim saturați de energia paranoiei și nu mai putem avea încredere deplină în ceilalți.

În zilele noastre, vindecătorii care fac vindecare alternativă vorbesc, deseori, despre necesitatea de a „ne chema spiritul înapoi în corp" și prezintă acest adevăr de parcă ar fi un concept nou. Dar singurul lucru nou la el este limbajul pe care-l folosim pentru a-l descrie. Acel limbaj este cu siguranță folositor, pentru că taina Spovedaniei înseamnă mai mult decât umilința în

fața unui seamăn de-al nostru, prin recunoașterea faptului că am făcut lucruri pe care n-ar fi trebuit să le facem.

Spovedania nu înseamnă doar să reflectați la momentele voastre de „alunecare". Ea presupune să vă mobilizați conștient energia spiritului și să o direcționați înspre propria ființă. Multe tradiții spirituale, ca și cea creștină, de altfel, recunosc importanța gestului de a-i oferi unei persoane aflată pe patul de moarte, șansa de a se spovedi, astfel încât tot spiritul ei să poată pleca din viața fizică, fără a lăsa în urmă fragmente din suflet. Spovedania presupune un act suprem de voință, pentru că înseamnă că sunteți gata să faceți față propriilor umbre și să faceți schimbări. Ea este o invitație pentru dreptate, să vină în viața voastră – și, deși s-ar putea să nu aveți nevoie să simțiți dreptatea în mod fizic, recunoașteți totuși că alegerile pe care le faceți în fiecare moment al vieții voastre au consecințe. Chiar și alegerile negative îndreptate spre noi înșine ne fac, în cele din urmă, să recunoaștem răul pe care ni l-am făcut cu mâna noastră.

Când devenim conștienți de energia noastră, putem spune imediat când aceasta ne părăsește corpul, ca rezultat al unei acțiuni negative – pentru că o parte din noi devine imediat mai alertată și ne va întreba dacă vrem cu adevărat să acționăm într-o astfel de manieră negativă. Putem alege să ne recuperăm energia în acel moment – dar, dacă nu o facem, corpul va răspunde cu o senzație care ne va spune că tocmai ne-am slăbit ființa fizică. Acest sentiment ar putea semăna cu un impuls de vinovăție, cu o tresărire în plexul solar (a treia chakră), sau cu o furtună în conștiința noastră, care nu ne va lăsa să ne odihnim, până ce nu ne vom recupera energia, îndreptând acea acțiunea negativă. Oricare dintre aceste reacții ale corpului indică faptul că ne-am folosit greșit energia spiritului, trimițând-o într-o misiune negativă.

Ascultându-ne conștiința întregului nostru set de judecăți și înțelegând importanța luării unor decizii corecte – adică miezul înțelesului celei de-a cincea chakră – aruncăm o puternică lumină spirituală asupra forței vindecătoare potențiale a acestui

centru energetic. Liniștea pe care o simțim după ce primim taina Spovedaniei, sentimentul că ne-am eliberat de întuneric, sunt semnale că spiritul nostru s-a întors acasă.

Nu e de mirare că nici unul dintre membrii grupului din Mexic nu a avut nevoie de timp de gândire, ca să accepte această taină. Deși Spovedania nu este ușor de făcut în public, participanții erau atât de apropiați când am ajuns la acest moment, încât nevoia lor de intimitate dispăruse. În plus, mai voiau să exploreze împreună sentimentul interior al energiei care se întorcea în corp. „Sper că nu mă păcălesc," zicea o femeie, „însă mă simt mai ușoară de când am primit această taină. Poate că asta ar putea să devină noua mea dietă," glumea ea.

Un bărbat a spus că, după Spovedanie, și-a simțit corpul scuturat de energie, de parcă ar fi fost lovit de fulger. „În timp ce primeam această taină, m-am rugat să nu mai mint niciodată pe nimeni. Mi-e rușine că am făcut acest lucru în trecut, dar acum chiar mă simt iertat."

„Am suferit de depresie ani în șir," a spus alt bărbat. „Am luat pastile ca să mă lupt cu ea și am fost la o mulțime de terapeuți. Mi s-a pus diagnosticul de depresie maniacală. Ajunsesem să cred că depresia este singura stare mentală pe care o voi avea vreodată. Când ne spuneați despre Spovedanie, nu m-am simțit vinovat de păcate cum ar fi minciuna, dar mi-am dat seama că am fost mereu invidios pe oamenii care păreau că au o viață mai fericită decât a mea. Nu cred că pot să schimb acest sentiment peste noapte, dar acum când măcar știu despre el, simt că pot găsi o cale de a-l lăsa în urmă."

„Am știut că spiritul nu este pe de-a-ntregul în corpul meu, încă de când eram copil," a spus o femeie. „Am ajuns să înțeleg din ce în ce mai bine acest lucru ca adult, pentru că atunci am putut să-mi aduc aminte că am fost molestată în copilărie – și, de când mi-am adus aminte de acele experiențe, nu am făcut decât să-i urăsc pe bărbații care mi-au făcut asta. M-am rugat să sufere, la fel cum m-au făcut pe mine să sufăr. În timpul acestei taine, le-am trimis mesajul că nu mai sunt ei stăpâni pe spi-

ritul meu – ci eu. Și, când am făcut aceasta, mi-am chemat spiritul înapoi. Sper că sentimentul că, în sfârșit, pot să renunț la copilăria mea, este semnalul că voi reuși."

Ritualul Confesiunii

Dacă ardeți lucruri în exterior, nu înseamnă că ele vor arde și în interior. Acordați-vă atâta timp conștient, cât aveți nevoie – o dată pe săptămână, poate duminica – și scrieți pe o bucată de hârtie care dintre alegerile pe care le-ați făcut sunt negative și o să vă consume din energie. Acestea sunt alegeri care nu vă îmbunătățesc viața – nici a voastră și nici a altor persoane. După aceea, ardeți hârtia în bolul de pe altar și – în timp ce fumul se înalță spre cer – rugați-vă în felul vostru pentru o conștiință superioară, ca să nu mai repetați aceste alegeri negative. Dacă vreți, puteți să aprindeți o lumânare, în loc să ardeți hârtia, însă vizualizați cum aceste alegeri negative se dizolvă și vă redau energia pe care v-au irosit-o.

A ȘASEA CHAKRĂ – HIROTONISIREA

Dintre toate tainele, Hirotonisirea este, poate, cea mai dificil de înțeles la nivel Simbolic. Așa cum le-am explicat participanților la seminarul meu din Mexic, nu suntem obișnuiți să ne gândim la noi în termeni pozitivi și măsurăm ceea ce este important în viață, după dimensiune și după cât este de notorietate. Este extrem de greu să înfrângem influența pe care aceste idei o au asupra minții noastre. Deși oamenii pot înțelege sensul Simbolic al Hirotonisirii, la nivel intelectual, ea nu pătrunde atât de ușor în inimile lor, pentru a aprinde focul pasiunii necesar pentru a iniția schimbarea.

Calea către propria Hirotonisire este cea a dezvoltării personale și spirituale. Putem studia înțelesul compasiunii, al iubirii și al milosteniei toată viața, fără să le practicăm în realitate. La fel cum tainele precedente ne ajută să înțelegem mai profund de ce

trebuie să facem din dezvoltarea spirituală o prioritate, Hirotonisirea înseamnă o deschidere matură către Divin, care ne folosește pe noi ca vehicul, pentru a le aduce altora această energie.

Înțelesul originar al Hirotonisirii implică acte de iubire și devotament față de alții – care vin natural prin puterea spiritului nostru. Dar atunci când astfel de acte sunt motivate de slăbiciune, manifestându-se ca nevoia de recunoaștere și auto-satisfacere, ele sunt contaminate și pot deveni o formă de seducție, mai degrabă decât de contribuție. Oamenii sunt ușor de convins să creadă că primesc sprijin de la o altă persoană, mai ales atunci când sunt disperați – de aceea, mulți preoți, guru și consilieri spirituali pot să profite ușor de studenții și discipolii lor.

Adevărata Hirotonisire poate fi privită ca atingerea unui nivel foarte concret al maturității spirituale, în care caracteristicile spiritului strălucesc atât de clar, încât nu mai este nevoie să menționăm prezența lor – alții le pot vedea. Singura noastră sarcină este să păstrăm aceste calități cu integritate, ceea ce presupune să recunoaștem că ele sunt vii în noi.

În explicațiile mele pentru grupul din Mexic, am subliniat că această taină reprezintă un paradox: ea accentuează necesitatea să fim iubitori și darnici față de alții, într-o manieră aproape impersonală. Adică, nu trebuie să fim pe deplin conștienți de calitățile pe care le avem și care conțin atâta putere. Alții trebuie să le vadă în noi și, recunoscându-le, ei îndeplinesc, de fapt, taina Hirotonisirii. În același timp, trebuie să recunoaștem comorile pe care le purtăm în noi. Cum se poate, veți întreba, probabil, să fim în același timp și inconștienți și conștienți?

Paradoxul este unul dintre limbajele Divinului. Dacă suntem inconștienți de comorile noastre, nu înseamnă că nu le vedem. Aceasta înseamnă că ne ținem ego-ul în frâu, în sensul pe care l-a folosit Iisus când a spus: „Când dați de pomană, nu trebuie mâna stângă să știe ce face cea dreaptă." Asta nu înseamnă că ne alungăm cu totul ego-ul din structura noastră psihică; mai degrabă, înseamnă că ne păstrăm un ego curat, care ne permite să fim „în lume, și nu din lume." Suntem liberi să împăr-

tăşim abundenţa lumii, însă nu trebuie niciodată să ne folosim darurile pentru a manipula această abundenţă. Ne putem lăsa să fim iubiţi profund, dar nu trebuie niciodată să slăbim puterea altora, prin modul în care îi iubim.

Energia celei de-a şasea chakre sprijină această poziţie şi reprezintă judecata înţeleaptă şi adevărata semnificaţie a compasiunii. Judecata înţeleaptă este, destul de paradoxal, capacitatea de a nu-i judeca pe alţii, ci de a căuta, cu compasiune, să înţelegem motivele pentru care un individ a devenit negativ. Aplicarea înţelepciunii poartă în sine o putere uriaşă de vindecare „pentru că oferă îndrumare fără ruşine sau critică".

Fuziunea energiei din taina Hirotonisirii, cu energia celei de-a şasea chakre – care reprezintă, la rândul ei, eliberarea din puterea iluziilor vieţii – vă permite să vedeţi că cele mai mari contribuţii ale voastre faţă de alţii sunt cele care nu au un ambalaj fizic: iubire, înţelegere, compasiune, bucurie, optimism, curaj, a nu judeca – şi atâtea altele.

Cu toţii avem potenţialul de a dezvolta aceste caracteristici frumoase ale spiritului omenesc şi, făcând această călătorie, energia vindecătoare pe care o aducem în vieţile noastre ne vindecă şi spiritul.

Întrucât Hirotonisirea se bazează pe calităţile pe care le văd alţii în voi, i-am instruit pe membrii grupului să aleagă acele calităţi pe care se simt atraşi să le dezvolte în ei. Primind această taină, ei făceau un jurământ – să cultive acele calităţi într-un exerciţiu spiritual. Trebuia să fie atenţi la felul cum interacţionează cu alţii: Îi judecau? Vroiau să-i impresioneze? Căutau recunoaştere din partea lor? Ce-i motiva cu adevărat să se pună în slujba altora?

Aceste întrebări nu îşi pot găsi răspuns peste noapte. Respectiv, membrii grupului au avut nevoie de mai mult timp ca să prelucreze taina Hirotonosirii, decât le-a trebuit pentru celelalte. Şi, datorită asocierii ei cu preoţia, i-am rugat pe participanţi să petreacă o după-amiază în tăcere şi să se gândească dacă vor să primească taina. De fapt, Hirotonisirea a fost singura taină pe

care nu toți au ales s-o primească. Pentru că am putut să văd ce reacții le provoacă această taină, după ritual am vrut să vorbesc și cu cei care au refuzat și cu cei care au acceptat taina. Cei care nu au participat au spus cu toții că, într-un fel, nu erau pregătiți să facă sacrificiile personale la care i-ar supune acest angajament. O femeie foarte sinceră a spus că probabil ea nu voia cu adevărat să ajute atât de mult oamenii, pentru că se simte mai confortabil primind ajutor, decât oferind. O altă femeie a spus, „Nu am primit această taină, pentru că nu sunt pregătită pentru felul în care ar putea să-mi schimbe viața. Nu sunt gata să-mi las viața conștient în mâinile lui Dumnezeu, pentru că asta mi se pare că înseamnă acceptarea acestei taine. Și, deși pe plan mental știu că nu am prea multă autoritate asupra vieții mele, încă mai am nevoie să trăiesc în acea iluzie."

Însă pentru cei care au acceptat această taină, a fost evident sentimentul pe care îl aveau că stabiliseră o uniune intimă cu Dumnezeu. Ei au făcut un jurământ conștient să fie de ajutor în orice fel ar fi hotărât Dumnezeu. Și cel mai important este faptul că au jurat să nu-și judece propriile vieți ca fiind neînsemnate, dacă nu se evidențiază prin putere fizică. Atât de puternic a fost acest jurământ, încât puțini au putut să repete cuvintele fără să plângă, în timp ce Suzanne le ungea fruntea. A fost clar și pentru Suzanne și pentru mine că, pe când fiecare persoană îngenunchea în credință și încredere, fără să le fie frică de Dumnezeu, puterea nevăzută a grației începea să curgă în ei.

„Am primit această taină," a spus un bărbat, „pentru că am nevoie de o orientare în practica mea spirituală. Am nevoie să ajung la Dumnezeu, nu prin negarea a ceea ce sunt, ci prin mulțumirea că sunt așa cum sunt. Dacă această mulțumire apare și devine ceva ce îi poate inspira pe alții, este bine. Dacă mă inspiră doar pe mine – și asta e de ajuns."

Alt bărbat mi-a scris că, pentru el, taina Hirotonisirii a fost cea mai puternică. „Această taină mi-a dat parametrii în care să trăiesc și o concentrare pe ceea ce este cu adevărat important în viață. Îmi place să cred că sunt importante calitățile pe

care le purtăm în noi și nu bunurile materiale cu care ne înconjurăm. Acest gând mi-a oferit o satisfacție enormă."

Iar o femeie care, pe vremea când a venit la seminar, se lupta cu un cancer de sân, mi-a scris mai târziu: „M-am decis că trebuia să mă concentrez pe forța mea interioară în timpul chinului meu cu această boală. În loc să mă gândesc dacă o să mă vindec sau nu, am decis să cred că, indiferent de rezultat, aveam să fiu puternică și să am credință.

Spre marea mea surprindere, după ce am făcut operația și am îndepărtat tumoarea, m-am trezit în patul meu din spital știind nu numai că nu mai am cancer, dar și că îmi fuseseră dați încă mulți ani de trăit."

Ritualul Hirotonisirii

Acest ritual se aplică fie muncii de zi cu zi – oricare ar fi aceasta – fie unei sarcini pe care ați primit-o sau pe care v-ați asumat-o. Hirotonisindu-vă munca, recunoașteți că este o muncă sfântă – fie că faceți artă, sau goliți oale de noapte, conduceți o gospodărie sau conduceți o corporație.

Dacă recunoașteți că munca voastră este sfântă, este cel mai probabil că o să faceți tot posibilul să o faceți bine și să evitați eforturile inutile. Puteți hirotonisi orice sarcină și să o faceți sfântă, astfel încât să reprezinte înțelesul adevărat al Hirotonisirii, care înseamnă să recunoașteți că sunteți făcuți anume pentru această sarcină.

Din nou, pregătiți niște apă într-un mod mai aparte, punând niște cristale sau uleiuri aromatice în ea ca s-o energizați, așa cum un preot binecuvântează apa sfințită. Scrieți numele sarcinii respective pe o bucată de hârtie și puneți-o pe altarul vostru de acasă. Sau, dacă vreți, ungeți biroul, instrumentele meseriei voastre, computerul sau orice obiect care reprezintă dorința voastră de a face în mod onorabil ceea ce ați fost hirotonisit să faceți. Când faceți ungerea, gândiți-vă la intenția de a vă sacraliza munca.

A ȘAPTEA CHAKRĂ – MIRUIREA

Taina Miruirii, sau ultima împărtășanie, se dă de obicei unei persoane muribunde. Însemnătatea ei constă în faptul că persoana bolnavă acceptă să lase în urmă posesiunile din viață – atât fizice, cât și emoționale.

Ultima Miruire se înfăptuiește, în mod normal, doar o singură dată; dar, dintr-o perspectivă Simbolică, pe tărâmul propriilor noastre gânduri și sentimente, ea poate fi efectuată o dată pe zi, pentru că ea semnifică dorința noastră de a ne elibera de bagajul inutil pe care îl cărăm după noi. Ea reprezintă lăsarea în urmă a tot ceea ce este mort în viața noastră și alegerea noastră conștientă de a nu ne folosi forța vitală pentru a ține în viață ceea ce a trecut. Mai mult decât celelalte, această taină ne oferă o disciplină prin care putem să trăim în momentul prezent.

Deși la început poate părea neplăcut să ne gândim la trecut ca fiind „mort", aceasta este o descriere exactă a locului pe care îl numim „ieri". Folosindu-ne forța de viață pentru a păstra trecutul viu este ca și cum am alege să trăim într-un mausoleu. Este rece și întunecos, iar morții nu vorbesc cu noi.

Nu trebuie să cărăm trecutul după noi, de parcă ar fi viu. Ceea ce s-a încheiat s-a încheiat; să ne folosim energia pentru alimentarea relațiilor sau a evenimentelor de mult trecute, este ca și cum am sufla aer într-un cadavru, sperând să-l resuscităm. Costul acestor acțiuni pentru corp și pentru spirit este enorm.

Explicând grupului din Mexic înțelesul Simbolic al Ultimei Miruiri, am prezentat taina ca un mijloc de a lăsa în urmă, conștient, chiar și în fiecare zi, lucrurile pe care nu mai voiau să le poarte cu ei, în energia lor.

Spre deosebire de taina Spovedaniei, care dă drumul energiei negative, Ultima Miruire este îndreptată către recunoașterea faptului că anumite faze ale vieții voastre s-au încheiat. Sfârșitul tinereții, destrămarea unei căsnicii, încheierea unei relații, pensionarea, părăsirea casei în care ați locuit cândva – toate sunt exemple ale unor etape din viață care se schimbă la un mo-

ment dat și care, în cele din urmă, nu mai fac parte din ceea ce sunteți astăzi.

Oamenii se agață de aceste părți ale vieții în multe feluri – chiar și cosmetic, prin operații care încearcă să mascheze anii de pe fețele și corpurile noastre. Trebuie să ne întrebăm dacă dorința noastră de a fi cine și ce am fost odată și să avem ce am avut odată ne sprijină sănătatea, sau este un pericol pentru ea. Răspunsul este atât de evident, încât nici nu e nevoie să-l mai spun.

Bagajul din trecut nu ne menține în viață țesutul din corp – cum ar putea? Avem doar o anume cantitate de energie cu care să ne conducem viețile; dacă folosim din ea ca să ne conducem mai mult trecutul decât prezentul, intrăm în datorii energetice. Până la urmă, resursele cu care încercăm să plătim aceste datorii vin din energia țesuturilor noastre celulare, secătuindu-ne corpul până la o stare care permite apariția bolii.

Energia inerentă Ultimei Miruiri, combinată cu energia celei de-a șaptea chakră, care reprezintă conexiunea noastră cu eternitatea și cu Divinul, ne ajută să înțelegem adevărul că tot ce a fost bun în trecutul nostru rămâne viu în noi și în jurul nostru – iar tot ce este mort trebuie să rămână mort. Nu putem să simțim pe deplin grația care ne asigură propria noastră nemurire, dacă încă ne temem și ne luptăm să oprim timpul. Acesta este un paradox pe care noi l-am creat – și nu unul dat de ceruri, ca să ne sporească puterea.

Legătura noastră cu forța eternă a Divinului, prin primirea acestei taine, include tot ceea ce am fost, tot ceea ce suntem și tot ceea ce suntem meniți să devenim. Această legătură este promisiunea că forța noastră vitală este nesfârșită și că putem transcende orice obstacol. Abandonarea zilei de ieri, printr-o înțelegere mai cuprinzătoare a naturii noastre Divine, este calea către depășirea a tot ceea ce ni s-a întâmplat în planul fizic. Pe parcurs, ajungem la adevărul spiritual că întâmplările fizice nu sunt nimic altceva decât iluzii și că modul concret în care ele s-au manifestat în viața noastră este lipsit de înțeles.

Vindecarea poate fi privită ca un mod de a ne învăța să trăim în momentul de „aici și acum". Deși creștinismul a pus un accent prea mare pe viața de apoi, chiar și în evanghelii se vorbește despre lăsarea trecutului în urmă și despre faptul că trebuie să trăim în prezent.

Iisus i-a spus unui discipol care vroia să se întoarcă acasă, ca să-l îngroape pe tatăl său: „Lasă morții să-și îngroape singuri morții." (Matei 8:22) La fel, tradițiile orientale ne învață că lumea fizică e doar o iluzie și că tot ce contează este să trăiești în prezent.

Puțini participanți la seminar au avut nevoie de timp să se hotărască dacă vor sau nu să participe la ritualul Ultimei Miruiri. A fost ca și cum erau gata să arunce conținutul bagajelor lor emoționale pe jos, ca pe o eliberare simbolică de tot ceea ce nu mai voiau să care cu ei.

„De mult timp sunt gata să scap de atâtea lucruri", a spus o femeie, „dar întotdeauna m-am simțit extrem de vinovată să fac asta. Iar acum, simt că așa a vrut Dumnezeu și asta mă face să mă simt bine."

Un bărbat a spus, „Întotdeauna am considerat că trecutul meu este identitatea mea. Îmi dau seama acum ce prostie gândeam și o să mă chinui să eliberez acea parte din mine."

Mai târziu, am primit o scrisoare de la o femeie, care scria: „Am vrut întotdeauna să vând casa în care am crescut, pe care am moștenit-o de la părinții mei. Ei mi-au spus să am grijă de ea, pentru că era tot ce aveau, așa că am păstrat-o, deși era o povară din punct de vedere emoțional și financiar. Ei bine, acum mă bucur să vă spun că acel loc este de vânzare."

iar un bărbat mi-a telefonat, spunându-mi: „Am fost mult timp bolnav de tot felul de boli. Dureri cronice, dureri de spate și tot felul de suferințe. De când practic această vizualizare a renunțării, am început să-mi dau seama că am purtat totul în spate. Acum cred că, în sfârșit, o să scap de dureri și cred că asta se datorează practicării continue a acestei taine."

Ritualul Ultimei Miruiri

Începeți prin a vă întreba: „Câtă energie se scurge din mine? Câte lucruri moarte port cu mine în viața de zi cu zi?" Pe o foaie de hârtie, scrieți orice lucru din trecut pe care simțiți că îl târâți cu voi. Puneți hârtia într-un bol de lut de pe altarul vostru și aprindeți-o cu un chibrit. În timp ce hârtia arde, vizualizați cum vă dizolvați legăturile care v-au ținut legat de lucrurile acelea și lăsați energia să se întoarcă în voi.

Dacă vreți, căutați un obiect mic, ce simbolizează evenimentul din trecut – în cazul unui accident de mașină, să zicem, o mașină mică de jucărie va fi foarte bună – și ungeți-l cu apa sfințită pe care ați pregătit-o. Spuneți o rugăciune în care vă eliberați energia din incidentul simbolizat de obiectul respectiv. Poate să fie ceva simplu: „Nu mai vreau asta în viața mea."

Când simțiți energia că energia vă revine, spuneți o scurtă rugăciune de mulțumire.

Epilog:
Albă-ca-Zăpada și Cele șapte Chakre

De-a lungul ultimilor câțiva ani, urmând pașii lui Carl Jung și Joseph Campbell, o serie de profesori talentați și de analiști adepți ai metodei lui Jung – în mod deosebit Clarissa Pinkola Estes – au reinterpretat unele dintre miturile și poveștile tradiționale. Întotdeauna am fost impresionată de lucrările lor, dar nu m-am gândit niciodată să aplic și eu această tehnică, până când, din întâmplare, am văzut într-o zi la televizor, *Albă-ca-Zăpada și Cei Șapte Pitici* în versiunea lui Walt Disney. Nu mă așteptam ca Walt Disney să fie promotorul adevărului Simbolic, așa că ceea ce-am văzut m-a luat prin surprindere – și, desigur, este o mărturie despre puterea poveștii originale. Este și o poveste transcendentală, despre vindecare și trezire spirituală.

Regina stă în fața oglinzii – semnătura arhetipală a Sinelui, care, în versiunea lui Disney, se întâmplă să fie înconjurată de semnele zodiacale – și întreabă: „Oglindă, oglinjoară, cine-i cea mai frumoasă din țară?"

Iar oglinda răspunde: „Albă-ca-Zăpada."

Se pare că Albă-ca-Zăpada este simbolul Sinelui superior al Reginei, ea fiind întruchiparea ego-ului tradițional, atașată de materialism și control.

Regina spune, de fapt, că trebuie să-și omoare sinele superior, pentru că o face să perceapă lucruri pe care preferă să le ignore. La urma urmei, Sinele ei superior, freacă podelele castelului – care reprezintă integritatea Sinelui – ca un adevărat credincios, ce Îl vede pe Dumnezeu în tot ceea ce-l înconjoară și găsește pace și împlinire în cele mai lumești sarcini.

Regina îi ordonă vânătorului ei s-o omoare pe Albă-ca-Zăpada și să-i aducă inima ei – chakră din mijloc, care unește sinele superior cu cel inferior! Credem că atașându-ne corpul de emoții, descoperim în sfârșit ceva nou; dar nu este întâmplător faptul că, dintotdeauna, inima fizică s-a asociat – atât în mituri, cât și în folclor – cu adevărul și cu iubirea, adică tocmai cu elementele care formează a patra chakră.

Bineînțeles că, în loc s-o omoare pe Alba-ca-Zăpada, vânătorul o lasă să fugă în pădure, ucide un porc și-i aduce Reginei inima *acestuia*. Albă-ca-Zăpada își începe atunci noaptea întunecoasă a sufletului, își petrece nopțile în pădure, înspăimântată de toți ochii din jurul ei. Dar, înspre zorii zilei, își dă seama că ochii erau animalele care o protejau. Reușind să treacă în siguranță prin întunericul nopții, ea se pornește la drum și dă de un pod care duce spre o colibă cu acoperiș de stuf. Trece podul – simbolul clasic al transformării spirituale – și intră în casa noului ei sine. Începe imediat să curețe și să rearanjeze totul în acea casă, potrivit cu propria ei lumină. Regina, Sinele ei inferior, fusese învinsă.

Apoi, se prezintă Cei Șapte Pitici, care sunt mineri; însă Albă-ca-Zăpada îi pune să se spele înainte de a-i lăsa să intre. Cu alte cuvinte, când și-a descoperit chakrele, ea se apucă imediat să le și curețe. În tradiția indiană a Yoga Kundalini, adepții încep să-și curețe și să-și purifice chakrele de jos în sus, astfel încât, energia sacră a forței vitale, ce stă încolăcită la baza șirei spinării, să poată să se înalțe prin creștetul capului. Această purificare se poate realiza treptat, prin rugăciune și meditație – sau, în unele cazuri, ea poate avea loc într-o clipă, spontan. În orice caz, ea este preludiul unei deschideri a sufletului.

Între timp, la castel, Regina descoperă că Sinele ei superior încă mai trăiește. Ea face rost de un măr otrăvit – tradiționalul fruct interzis al cunoașterii binelui și răului, deși în Cartea Genezei nu i se spune nicăieri pe nume.

Regina îi dă Albei-ca-Zăpada mărul și aceasta, mușcând din el, cade într-un somn adânc.

În timp ce doarme, ea descinde în lumea cealaltă, a tărâmului arhetipal. Pentru a ieși din acest somn arhetipal, ea trebuie să-și contopească animus și anima, prințul și prințesa, componentele masculine și feminine ale sufletului său. Din această contopire, rezultă reînvierea unei întregi ființe, înțelegerea conștientă de sine și vindecarea.

Scopul nostru este, în mare măsură, același cu al Albei-ca-Zăpada – să oprim lupta ego-ului propriu cu Sinele nostru suprem, să unificăm elementele naturii noastre, să devenim prieteni cu cele șapte chakre ale noastre, să ne trezim și să ne luăm viața în propriile mâini. Părțile dificile ale călătoriei – rătăcirea prin noaptea întunecată a sufletului, purificarea centrilor noștri energetici, descinderea în cele mai adânci locuri ale sufletului nostru – sunt cheia pentru provocarea vindecării.

E de la sine înțeles că nu orice criză de vindecare va avea „un sfârșit ca în poveste", însă fiecare efort pe care îl faceți – oricât de neînsemnat vi s-ar putea părea – vă va aduce mereu mai aproape de o stare de sănătate spirituală și fizică.

Mulțumiri

În primul rând și în mod deosebit, le sunt extrem de recunoscătoare genialului meu editor și dragei mele prietene, Leslie Meredith, pentru toată credința ei în mine și în acest material. Lui Chip Gibson, editorul de la Harmony Books, îi aduc mulțumirile cele mai profunde pentru tot sprijinul său.

Și lui Andrew Stuart, ajutorul lui Leslie, îi aduc cele mai profunde mulțumiri.

Ca întotdeauna, îi rămân recunoscătoare agentului meu, Ned Leavitt, care m-a călăuzit prin mii de furtuni, rămânând o forță stabilă și înțeleaptă în viața mea.

Ai toată dragostea mea, Ned.

Mulțumiri speciale lui Peter Occhiogrosso, fără ajutorul căruia acest manuscris nu ar fi fost terminat niciodată. Sarcina lui Peter a fost monumentală – să reorganizeze și să editeze tot acest material, într-un timp record. Cu tot acest efort, Peter și-a păstrat calmul și și-a oferit sprijinul, de fiecare dată când am avut mai multă nevoie. Peter mi-a salvat viața – ca să nu mai spun că mi-a salvat și cartea – și îi voi rămâne veșnic recunoscătoare pentru contribuția lui la ea și la viața mea. Mulțumirile mele și lui Janet Biehl, redactoarea acestui manuscris.

Și față de Tami Simon, fondatoarea Sounds True Productions, vreau să-mi exprim mai mult decât recunoștința. Tami a fost prima care a produs materialul de bază al subiectului „De ce oamenii nu se vindecă", pe o casetă audio, acum câțiva ani. Încrederea și sprijinul ei pentru munca mea – și în mine – mi-au trezit dorința tot mai mare să aduc această informație în fața opiniei publice, datorită reacției a cui reacție oamenilor la acea primă înregistrare. Nu voi putea niciodată să le arăt, lui Tami și

întregului personal de la Sounds True, cât de mult apreciez tot ceea ce au făcut pentru mine.

Le mulțumesc lui M.A.Bjorkmon și Rae Baskin, fondatorii Conference Works, care au constituit echipa de bază ce m-a ajutat, pentru sprijinul acordat la majoritatea seminariilor mele și pentru interesul tot mai mare față de munca mea; prețuiesc extrem de multrelația mea cu voi.

Și, ca de fiecare dată, prietenii personali și familia formează cel mai important grup de sprijin al oricărei persoane. Iar pentru mine, această esență începe cu dragostea mamei mele, a fratelui meu Ed, a cumnatei Amy și a verișorilor Marilyn, Mitchell, Chris și Ritchie.

Le mulțumesc și prietenilor mei nemaipomeniți, Norm, Suzanne, Jim G. și Virginia Slayton – care m-au determinat să mă lansez în cariera de predare. Mary Neville și Paula Daleo sunt într-o categorie aparte – și asta pentru că îmi sunt nu doar asistente, ci și „eterne prietene", fără ajutorul și îndrumarea cărora munca mea ar fi și mai confuză decât este deja.

Și, în sfârșit, îi sunt recunoscătoare „cerului", pentru a-l fi trimis pe Donald în viața mea, exact la momentul potrivit. El mă ajută să înțeleg, în fiecare zi tot mai bine, mesajul esențial al acestei cărți – acela că iubirea este ce mai importantă forță în viață, ca să nu mai spun că este și cea mai frumoasă.

Caroline Myss

Despre autor

Dr. Caroline Myss este autorul best-sellerului „Anatomia spiritului" și „De ce nu se vindecă oamenii și cum pot să o facă", dar și un pionier și conferențiar internațional în domeniul medicinei energetice și al conștiinței umane. Din 1982, lucrează ca medic intuitiv: o persoană care „vede" boala în corpul unui pacient, prin mijloace intuitive. Specialitatea ei este să ajute oamenii să înțeleagă motivele emoționale, psihologice și fizice pentru care în organismul lor apare o boală. De asemenea, a lucrat cu Dr. C. Norman Shealy, fondator al Asociației Americane de Medicină Holistică, predând metode de diagnostic care intuitivă. Împreună, au scris lucrarea *Crearea stării de sănătate: Reacțiile emoționale, psihologice și spirituale care promovează sănătatea și vindecarea.*

Caroline trăiește în Oak Park, Illinois.

Pentru informații referitoare la celelalte cărți ale lui Caroline Myss, casetele audio și video și seminariile autoarei, vizitați site-ul acesteia, www.carolinemyss.com.

Cuprins

Introducere: Ce este medicina energetică? 6

PARTEA ÎNTÂI: DE CE OAMENII NU SE VINDECĂ

Capitolul 1:
Ranologia și focul vindecător 18

Capitolul 2:
Cele cinci mituri despre vindecare 45

Capitolul 3:
Chakrele, erele astrologice și formele de putere 73

Capitolul 4:
Începutul călătoriei spre puterea individuală și simbolică 114

PARTEA A DOUA: ...ȘI CUM POT S-O FACĂ

Capitolul 5:
Găsirea căii drepte prin haosul vindecării 144

Capitolul 6:
Aprinderea focului lăuntric vindecător 178

Capitolul 7:
Vizualizarea chakrelor 222

Capitolul 8:
Folosirea chakrelor și a Tainelor pentru vindecare ..248

Epilog:
Albă-ca-Zăpada și cele șapte chakre 279

Mulțumiri 282

EDITURA FOR YOU

BUCUREŞTI, str. Hagi Ghiță nr.58, sector 1

Tel/fax, 021/6656223; 0311001455

telefon mobil 0744352963, 0724212690

E-mail: monica.visan@b.astral.ro,

editura_foryou@yahoo.com. monica.visan@gmail.com

site http://www editura-foryou.ro

Imprimarea s-a făcut la tipografia "GRUP EXCELSIOR"
Tel: 031 405 88 84; Fax: 031 405 88 85;.
0723 292 510; 0723 507 144.
E-mail:tipografie@excelsiortrade.ro
Adresa:Str. Calea Plevnei, nr. 204-206, sector 6, Bucuresti.

Aprecieri pentru *DE CE NU NE VINDECĂM ŞI CUM PUTEM SĂ O FACEM?*

„Prin această carte profundă, Myss oferă un sprijin solid şi încurajare celor care au nevoie de vindecare..."

Publisher's Weekly

„Myss arată că atât de mult timp şi energie s-au cheltuit cu recunoaşterea, identificarea şi chiar cu „onorarea" rănilor oamenilor, încât suntem în pericol să uităm că ideea este să depăşim acele răni şi să ne însănătoşim."

Natural Health Magazine

Vreme de peste cincisprezece ani, Caroline Myss a studiat de ce unii oameni se vindecă, iar alţii nu. În cartea sa precedentă, *Anatomia spiritului*, Dr. Myss a adus lumină asupra interacţiunilor ascunse dintre credinţe şi corp, suflet şi celulă, pentru a arăta cum „biografia noastră devine povestea corpului biologic" după cum îi place să spună, în felul ei inimitabil. În această nouă carte, autoarea se foloseşte de învăţăturile ei anterioare referitoare la cei şapte centri energetici ai corpului, pentru a oferi un program vital de auto-vindecare pentru bolile fizice şi spirituale. Cu stilul ei caracteristic direct şi cu modul electrizant de a oferi informaţia, ea prezintă şi demontează cele cinci mituri despre vindecare, explicând contextele individuale în care oamenii se îmbolnăvesc fizic şi spiritual şi investesc în „ranologie", arătând noi metode de a lucra cu provocările pe care le oferă cei şapte centri energetici.

Vizionară şi practică în acelaşi timp, cartea ***De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem?*** prezintă o relatare nouă şi curajoasă despre dezvoltarea conştiinţei şi spiritualităţii omeneşti de-a lungul vremii, examinând şi transformarea dinamică a atitudinilor faţă de vindecare, la nivel global. Pentru a vă ajuta să rămâneţi pe calea vindecării, Dr. Myss vă oferă ritualuri şi rugăciuni prin care să căpătaţi o perspectivă simbolică asupra problemelor de viaţă şi să vă întăriţi puterea personală, conectându-vă la energia Divină universală. Viziunile inovatoare ale Dr. Myss cu privire la medicina energetică şi abordarea ei activă în vederea vindecării problemelor de viaţă şi a bolilor fizice vă vor ajuta să depăşiţi blocajele mentale care vă împiedică să vă faceţi bine.

Dr. Caroline Myss este medic şi s-a dedicat creării unor programe educaţionale în domeniul conştiinţei umane, a spiritualităţii şi convingerilor, sănătăţii, medicinii energetice şi a ştiinţei legate de practicarea medicinii prin intuiţie. Autoarea ţine workshopuri şi conferinţe în lumea întreagă şi dă consultaţii, lucrând cu alţi medici, psihiatri şi psihologi. Este autoarea best-sellerului *Anatomia Spiritului*, şi a altor cărţi de succes.
Trăieşte în Oak Park, Illinois. www.myss.com

Editura For You
ISBN: 978-973-7978-91-2

RON